بنت النيل

ابريل ١٩٥٠

اليزابث آردن

غاية مرادك

ان مستحضرات اليزابث آردن ذات الالوان الطبيعية الثابتة سوف تضفى على جمالك حيوية وانسجاما ... فيتألق صفاء وبهجة ... وبفضل اليزابث آردن

سيكون السبيل مكسوا بالورود التى تحقق لك الكمال الذى توفره هذه المستحضرات .

لقد أعدت لك اليزابث آردن لونا خاصا من أحمر الشفاه ينسجم مع لون بشرتك بالذات .. ولسوف تجدين كذلك البودرة وظل العينين (آى ـ شادو) اللذين ينسجمان وأحمر الشفاه ...

وكذلك الحال مع كافة المستحضرات الثمينة التى تقدمها لك اليزابث آردن .

Elizabeth Arden

وتنصحك مس آردن ـ عميدة معامل التجميل الشهيرة ـ باستعمال هذه الالوان الجاذبية التى تنسجم مع الوان البشرة المختلفة .

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

تبـــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون لار دى	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
لاكوافير سوكرات	محلات شالون	**ببور سعيد :**	**بالمنصورة :**	**باسوان .**
وشركاه	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن أدوية الحرية	ماجيلا فرايس
	محل سوكرات			فوتو ستورز

أول الغيث قطر

منذ اسبوع افتتح اتحاد بنت النيل اول مدرسة لمكافحة الامية بين النساء فى حى بولاق ، ولست فى معرض تصوير درجة الاقبال على تلك المدرسة ولافى المعانى التى تضمنها الاحتفال بافتتاح أول مؤسسة علمية من هـــذا الطراز ، فذلك شىء يعرف عنه الناس ويقدرونه حق قدره ·

ولست أزعم أننا عملنا شيئا بل فى يقينى أننــا لانزال فى أول الدرج ، وان الخطوات المقبلة هى التى ستتوج نشاط اتحاد بنت النيل وتثبت حيويته ، وذلك حين يرى المصريون فى كل قرية ومدينة مدرسة لمكافحة الامية بين الاناث ويرى المسئولون الى أى مدى يبذل الاتحاد فى سـبيل مصر دون رجاء أو جزاء ودون من أو دعاية هنا وهناك ·

ومن ترداد القول أن نعدد الفوائد العاجلة من تعليم السـيدات الاميات القراءةوالكتابة ومبادىء الصحة العامة وشيئا من التثقيف المناسب، فان أثر ذلك على تكوين البيوت وتوجيهها فى حياتها الخاصة شىء مفهوم وملموس عند ذوى الرأى الذين يعرفون أبسط قواعد علم الاجتماع ·

ونحن حين نكافح الاميــة بين النساءانما نؤدى رسالتنــا التى من أجلهــا أنشىء اتحاد بنت النيــل ، والغرض من اتحادنا هو تحقيق المساواة المطلقة بين النساء والرجال فى الشئون العامة وفى مقدمتها حق الانتخاب وحق الترشيح فى البرلمان المصرى وفى الهيئات التى ينبغى أن تقوم عن طريق الانتخاب العام كانتخاب البلديات ومجالس المديريات ·

ولسنا نريد أن نكرر المأساة التى وقع فيها الرجال منــذ سـبع وعشرين سنة فأذنوا لكل رجل بحق الانتخاب مهما يكن جاهلا بالقراءة والكتابة وحرموا كل امرأة من التصويت مهما تكن عالمة أومثقفة ، بل نحن نريد أن نخط تاريخنا بمداد لاتشوبه نعرة الجنس أو نقلد من غير وعى، بل نريد أن نعلم بنات جنسنا جميعا حتى اذا دار الزمن دورته وأقبلت البلاد على انتخاب جديد لن يجد فيها الرجال امرأة جاهلة يحتجون بحرمانها من حق المشــاركة فى الانتخــاب بأنها لاتعرف القراءة والكتابة ، فتكون مطالبنا السياســية معقولة ومدعمة بالحجــج والاسانيد ، ويبقى على الرجال عندئذ أن يقلدونا فيحرموا الجــاهل من حقوقه السياسية ولهم فى النساء أسوة وفيما صنع اتحاد بنت النيل ارشاد وتوجيه ·

هذه هى قصة المدرسة الجديدة ، وهى حجر الاساس فى القضاء على الجهل وهو آفة كل سيدة فى العالم عامة وفى مصر خاصة ، واذا كانت مدرسة واحدة فان عشرات غيرها ستخطو على هديها حتى يصبح القطر غيثا ويقضى على الجهالة بين جميع المصريات ·

درية شفيق

العدد ٥٣ — الثمن ٥ قروش

حسن تصريف

للدكتور ابراهيم عبده

تلقيت مئات الشكاوى من ادارة الكهرباء والغاز بالقاهرة ، وكنت أعتقد أن هذه الشكاوى فردية اوخاصة لايليق أن نعقب عليها بسؤال أو تعليق وخاصة أن أزمات الشعب الاخرى التى تتصل بمعاشه أولى بالرعاية والتقدير وأحق بتعليق الكتاب والصحفيين حتى قرأت فى الصحف أن الادارة المذكورة قد قررت منع تركيب النور فى العمارات الجديدة أو (توصيل الكابلات) على حد التعبير الفنى الذى أذاعته الصحف منذ حين

حينئذ رجعت الى الشكاوى العديدة التى تلقيتها ، فاذا ادارة الكهرباء والغاز تثبت أنها بحق غير جديرة بالارث الذى تلقته عن شركة ليبون فان حسن التصريف من شأنه أن يخفف لومها لوشاءت الايمان بأن حل العقد وظيفة الاذكياء النادرين ، والذى أعلمه أن على رأس تلك الادارة أذكياء نادرين ،ولكن تعوزهم الجرأة لتوصف قراراتهم بحسن التصريف، أن الادارة المذكورة لاتوقع عقدا مع صاحب عمارة الا اذا أقرها بوقف المصاعد من الساعة الخامسة الى الثامنة مساء بحجة أن الضغط فى تلك الساعات على الادارة شديد ، ومنذ متى كانت الشمس تغيب فى صيف القاهرة عند الساعة الخامسة مساء الا أن يكون المشرفون الجدد حين قرروا هذا القرار يعلنون أنهم لايعرفون القاهرة ولايعرفون معها قليلا من جغرافية المدن والاقاليم

نحن لسنا من الجهل بحيث نزعم أن القوم يتعنتون ، فهم قطعا معذورون ، ولكن حسن تصريف الامور يعوزهم فلو انهم طالبوا بوقف المصاعد صيفا فى الساعة السابعة مساء الى الثامنة حين يشتد ضغط المحلات التجارية وما اليها لما شكا الشاكون، ولو انهم طالبوا الحكومة بأن تفرض على التجار ولو بالتشريع أن يفتحوا محالهم طول النهار فى الشتاء ويغلقونها فى الغروب لما احتاجت الادارة الى أن تقرر حرمان البيوت الجديدة من الكابلات أو تأمر بوقف المصاعد ساعات ..

وفضلا عن قرار الادارة بوقف النور والمصاعد عن البيوت ومايترتب على ذلك من استحكام أزمة المساكن وهى عصب الغلاء الفاحش فى مدينة كالقاهرة ، فاننا نسأل ادارة الكهرباء ماذا يصنع المرضى اذا أرادوا زيارة طبيب فى تلك الساعات الثلاث ، ولابد للطبيب من شقة وقد تكون فى عمارة جديدة ، وماذا يكون أمر التى حضرتها الولادة وهى تقطن الدور السابع اذا كان طبيبها مريضا بالقلب او كبيرا فى السن ؟ وماذا يكون أمر الموظفين وأصحاب الاعمال اذا عادوا الى بيوتهم فى السابعة مساء ، أيبقون فى الشوارع والطرقات أم يجازفون بقلوبهم ويقفزون مئات الدرج ؟

لو فكر المسئولون عن ادارة النور والكهرباء هذا كله أو فى بعضه لما اتخذوا هذه القرارات السريعة التى اثارت اعصاب عشرات الالاف من المواطنين، حتى ان بعض الشكاوى تجزم بأن أصحاب القرار لا يسكنون الا فيلات فهم لايقدرون مصاعب الطلوع والنزول ؟ او انهم فرغوا شخصيا من أزمة السكن فلا يعنون بالالوف كيف تسكن العمارات من غير نور ؟!

ولا أريد أن أذهب مذهب عامة المشتكين. فانى التمس العذر لادارة الكهرباء والغاز حين تضيق بها السبل ، فالضغط عليها شديد ولا بد من معاونتها على أداء رسالتها وتكون معاونتها من الحكومة أولا باصدار تشريع يستعجل اغلاق المحلات التجارية وما اليها قبل الظلام على أن تعوض ساعات العمل فيها اثناء النهار، وتكون معاونتها منا بوقف المصاعد فى الساعات التى لايحتاج فيها الى مصاعد وخاصة فى عمارات السكن التى يسرف بعض الناس فى استعمالها من غير داع أو مبرر مفهوم **وتكون معاونة الادارة لنا بالرجوع عن قرارها بوقف توصيل الكابلات وما الى ذلك من قرارات هاج لها الناس فى كل مكان ،وذلك الى أن يتيسر لها مقومات القوى اللازمة لاطلاق استعمال الكهرباء من غير تحرج أو ضيق..**

يجب أن يفكر المسئولون عن الكهرباء انهم يناصرون بقراراتهم الاخيرة الغلاء الفاحش فان المصريين عامة والقاهريين خاصة لايشكون سيئا فى الغلاء قدر شكايتهم من أزمة المساكن وماترتب عليها من ارتفاع الايجارات

عدد الصيف الممتاز

سر لا يذاع

فسوف تفخر به الصحافة فى الشرق كله

ويسعد به من يقتنيه

احذرى أن تعدى ملابس الصيف قبل مايو المقبل

عدد مايو الممتاز

تخجل من جماله وموضوعاته وموضاته

جميع الصحف النسائية فى العالم

١٠ ص = ١٠٠ ص

موعدنا للحكم عليه أول مايو المقبل

شهر مايو شهر ممتاز لان فيه عدد بنت النيل الممتاز

اتحاد بنت النيل ومحو الأميّة

يساهم اتحاد بنت النيل مساهمة فعالة فى سبيل محو الامية بين النساء . وقد أقام يوم السبت الماضى حفلة بمناسبة افتتاح أول مدرسة له فى ساحة مدرسة بولاق وأبوالعلا النموذجية بشارع فؤاد الاول حضرها لفيف من كرائم السيدات .

هيا الآن نأخذ مكاننا فى السرادق فنرى السيدة زينب لبيب تقدم الدكتورة دريه شفيق رئيسة الاتحاد لتلقى كلمة الافتتاح

ولنستمع الآن الى كلمة السيدة اسما فهمى نائبة الرئيسة . انها تشرح الطريقة العملية لتعليم الاميات التى تتبعها طالبات معهد التربية العالى للمعلمات ، ثم تذكر عدد الطالبات الذى جاوز المائة والخمسين وأعمارهن التى تتراوح بين الخامسة عشرة والخمسين .

لنصغ الآن الى الكلمة التى القاها عوض بك لطفى مراقب عام التعليم الاولى بالنيابة عن معالى وزير المعارف

هيا معى الآن نشرب زجاجة من الكوكاكولا التى قدمتها شركة الكوكاكولا بهذه المناسبة ولنتناول بعض الحلوى ...

هيا بنا الآن نشكر القائمات على هذه المدرسة ونهنئهن بنجاحهن ونشكر النائب المحترم الاستاذ يس سراج الدين الذى تبرع لهذا المشروع بمبلغ مائتى جنيه .

الدكتورة درية شفيق رئيسة اتحاد بنت النيل تشرف على التلميذات اللواتي جئن زرافات لتعلم القراءة والكتابة . فى مدرسة ابوالعلا الاولية ببولاق

احدى تلميذات مدرسة محو الامية تكتب اسمها على السبورة بخط فى غاية من الوضوح

هاهى ذى احدى الطالبات وقد احضرت ابنها معها وترى الام تكتب بينما جلس الولد يشرب الكوكاكولا

واجبك الجامعى

تسهرين الليل وتكدين النهار وتحرمين من كل متعة فى الحياة ولا تنقادين الا لغذاء عقلك ووحى ضميرك وتسيرين على هدى المنطق تلبية للمثل العليا والمبادىء السامية لتظفرى بأجازتك العلمية . كل هذا حسن وجميل ومشرف لفتاة الجامعة ولكن ..

هل هذا هو كل شىء . لا يازميلتى فلست بجامعية ما لم تشاركى فى كل نشاط ينفق ومواهبك فى سبيل وطنك المحبوب . هنا جمعية خيرية تأخذ بيد الفقير والمسكين . فلم لا تفرضين نفسك فرضا لتشاركى ما استطعت حتى يستفيد الغير من علمك وثقافتك وأفقك الواسع . وهناك أحزاب (هيئات نسائية) لم لاتندمجين فيها وتشجعين الصالح وتنتقدين التافه وتظهرين للرجال ان المرأة متى ساوتهم علما فلها ما لهم من حقوق وميزات وانها لا بد أن تشترك فى توجيه سياسة البلد .

واذا كنت من الريف فهل فكرت فى حالة بنات جنسك الفلاحات المسكينات وأنقذتهن من هوة الجهل الذى ينكبن به والحياة الاجتماعية التى يعشن فيها، فنواحى الاصلاح تشمل كما نرى أهل المدن أما أهل الريف فخلو من تفكيرنا واعتبارنا .

وتسافرين الى الخارج اذا كنت غنية أو فى مهمة فهل حاولت أن تظهرى لا من أجل المظهر نفسه بل من أجل مصرك الحبيبة فتفكرى فى اذاعة تبينين فيها محاسن بلدك وتعرفين الاجنبى بها وهل اشتركت فى محاضرة لتقومى فيها بالدعاية لوطنك وهل أقمت حفلة شاى أو عشاء مضحية بشىء من المال والجهد لتعطى صورة جميلة عن بلدك . وتحدثى عنها فى جو عائلى لطيف .

هنا سيدات كثيرات لم يظفرن بمثل ما ظفرت به ومع ذلك فلهن نشاط يشكرن عليه أما وثقافتك فوق مستوى الثقافات فلاتحجمى ولا ترددى فى المساهمة بكل ما ينفع البلد . فليس الامر علما تخزنه فى العقول . فالحياة الحقة هى القدر الذى يفيده المجتمع من علمك وثقافتك .

لقد عودتك حياة الجامعة الصبر على البحث والفناء فى الجهاد لاثبات فكرة أو نظرية متحملة العقبات للظفر بغاية رسمتها

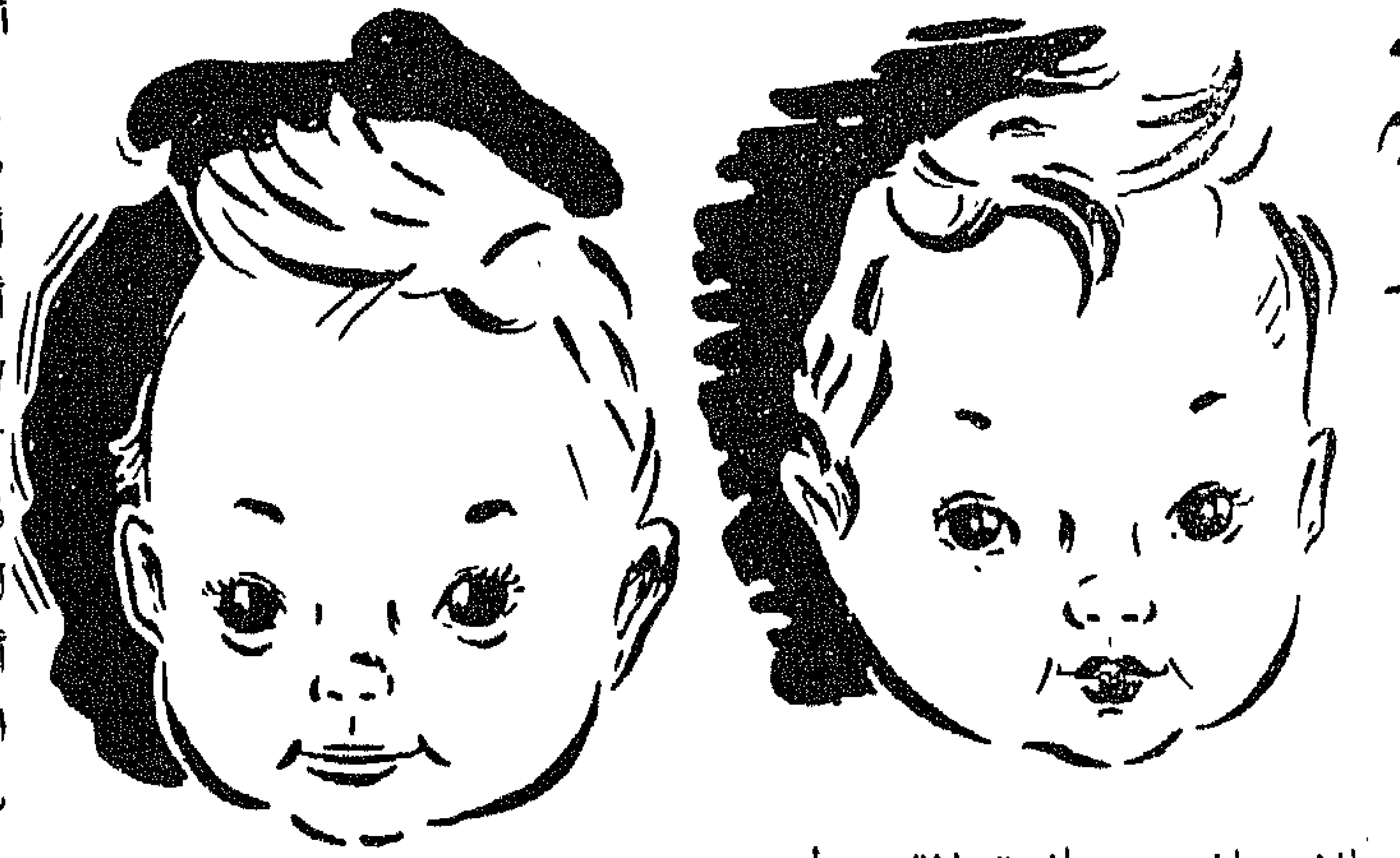
فهل استفدت من هذا وبحثت عن علل بلادك وموطن الداء فيها لتصفى الدواء وتنقذى وطنك من أمراضه التى طال عليها الزمن لحرمانه من حنان المرأة المتعلمة تعليما ممتازا .

بيديك مشعلان . مشعل العطف والحنان اللذان ميز بهما المرأة على الرجل ومشعل العلم والثقافة اللذان اكتسبتهما بجدك واجتهادك فأنيرى بهما الحياة يسر الركب خلفك مطمئنا واثقا لانك خير من يقود حركة التقدم والرقى فى سبيل راحتك .

روحية القلينى

أهمية الأسنان الصناعية

للدكتور محمد الشاهد



ان مصر تكاد تكون أقل بلاد العالم استعمالا للاسنان الصناعية ـ وليس ذلك دليلا على صحة الفم وسلامة الاسنان ـ لان الاسنان قد وصلت الى أسوأ درجة من الاهمال وعدم الاعتناء ٠

واستطيع أن أؤكد ان نسبة أمراض الاسنان فى مصر أعلى منها فى أى بلد متمدين وذلك لاهمال أهلها الشديد وعدم الالمام بأبسط قواعد النظافة والصحة مما فتك بالاسنان المصرية المفروض انها أقوى عنصرا وأصلب عودا من الاسنان الاوروبية أو الامريكية ٠

وكثرة خلع الاسنان تحتم التفكير فى الاسنان الصناعية ٠ للاسنان الصناعية اكثر من فائدة فهى أولا تعوض النقص الناشىء عن فقد الاسنان الطبيعية من ناحية المظهر الخارجى وهذا له أثره البعيد فى سماحة الوجه واشراقه سواء كان ذلك فى الرجل او المرأة ٠

والفائدة الثانية للاسنان الصناعية هى مساعدة الفكين على مضغ الطعام جيدا بحيث يصل الى المعدة فى حالة سهلة الهضم واى اهمال او تراخ فى هذه الناحية قد يترتب عليه عاقبة وخيمة اذ ان الكثير من حالات عسر الهضم او قرح المعدة او الامعاء قد يرجع سببها المباشر الى عدم مضغ الطعام وبالتالى الى عدم وجود اسنان صناعية بدلا من الطبيعية التى فقدت ٠

والفائدة الثالثة للاسنان الصناعية انها عندما توضع فى اماكنها تملا الفراغ وتعيد التماسك التام للاسنان الطبيعية الموجودة فى قوس الفك وتظل جميع الاسنان متساندة لاتستطيع حراكا بالميل للداخل او الخارج او الانحراف لاعلى او أسفل ٠ لان من المقطوع به ان جميع الاسنان الطبيعية وحتى القوية جدا قابلة للتحرك على مر الايام فى الفراغ الناشىء نتيجة الخلع ـ وقد يترتب على ذلك مستقبلا خلع الاسنان المجاورة المائلة ٠

واستطيع أن أقرر بكل أسف أن الكثيرات من المصريات يعتبرن مجرد وجود أسنان صناعية ، سواء على هيئة أطقم جزئية (ثلاث او أربع أسنان) أو أطقم كاملة ، امرا لايمكن احتماله وعيبا يجب تجنبه وذلك بعدم التفكير فيه ـ اذ كيف يكون الوضع لو علم الزوج او الاولاد بوجود أسنان صناعية فى هذا الفم الجميل ؟ لذلك يفضل اكثر سيداتنا البقاء بدون أضراس خلفية أو حتى أسنان أمامية عن عمل أسنان صناعية ـ واذا كان ولابد من ذلك فلتكن من نوع الكبارى الثابتة العتيقة التى يعتبرها جميع

البقية ص ٤٦

كوميديا الحمى الشوكية

للدكتور مصطفى الديوانى

انتشر الفزع فى المدينة بشكل لم يسبق له مثيل منذ حل وباء الكوليرا ورحل الى غير رجعة ٠ والناس قد هد الخوف كيانهم وتعلقوا بالحياة رغم تظاهرهم بالزهد فيها ٠ وأصبح حب السلامة رائد الجميع وتفتحت الآذان لالتقاط أى كلمة تبعث الطمأنينة للنفس القلقة فتغدو آمنة مطمئنة باذن الله

أما أنت أيتها القارئة العزيزة فقد شبعت أذناك من سماع كلمات التهويل واشتاقت نفسك الى قراءة ما يعيد اليك الثقة بنفسك انهم يقولون لك مثلا ان الحمى الشوكية تبدأ بارتفاع فجائى فى الحرارة وصداع فى الرأس ٠ خبرينى بربك أى حمى لا تبدأ بمثل هذه الاعراض ٠ هل جربت الانفلوانزا ذات يوم ولمست بنفسك ما تسببه من وجع فى الرأس وتكسير فى العظام والمفاصل ٠ وقد يمتد ألمها الى مفاصل الرقبة وعضلاتها وفى هذه الحالة كان الله فى عونك لانهم أخبروك أن الحمى الشوكية تسبب آلاما وتيبسا فى الرقبة ولكن الرقبة والعياذ بالله فى هذه الحمى الخبيثة تكون متيبسة بحق وحقيق لدرجة تجذب معها الرأس الى الخلف وتكون مع الظهر جزءا من دائرة وقد يبدو الجسم متقوسا بشكل يقشعر منه البدن ، ويبدو المريض كأنه نائم وهو ليس بنائم ، أو كمذبوح دون أن يقطر الدم من رقبته أين هذه الصورة البشعة منك ياسيدتى وأنت تروحين وتغدين فى منزلك تقومين بعملك المنزلى وقد وضعت يدك على جبهتك تشكين من صداع انتابك منذ يوم أو يومين وصور لك الوهم انه من أعراض الحمى الشوكية ، والويل لك اذا صحب هذا الصداع ارتفاع ولو بسيط فى درجة الحرارة فان الغصن سرعان ما يهوى الى فراش وثير ويقول دثرونى فقد دنا المصير ٠ ولا يفيق الا على سخرية الطبيب اللاذعة التى تبعث فيه الحياة من جديد !

لم الجزع يا سيدتى مادمت تؤدين واجبك نحو نفسك فتمتنعى عن ارتياد الاماكن المزدحمة مثل دور السينما والملاهى السيئة التهوية ، وتقللى من ركوب الترام والاوتوبيس لقضاء حاجياتك من وسط البلد فتوفرى على نفسك وعلى جيب زوجك بلاءا كبيرا ٠ الا تعلمين أنه فى الوقت الذى تكونين جالسة فى الاوتوبيس محتضنة شنطتك فى اعتزاز التى حصلت من زوجها على مبلغ ما ـ بعد نقاش ونزاع ـ لتشترى كماليات لا تسمن ولا تغنى ـ يكون بجانبك حامل للميكروب ينقله لك رغم كونه يبدو سليما ؟ أترضين أن يقول لك زوجك فيما بعد ما كان أغناك عن هذا ؟

وما دمت تطهرين انفك يوميا وتتناولين قرصين من السلفاناميد فى الصباح والمساء فان كل هذا كفيل بحمايتك من هذا المرض المزعج ٠

قالت لي

رحلت فرقة الاوبرا الايطالية دون أن أتمكن من مشاهدتها، فقد قالت لي احدى صديقاتي انها فرصة ضاعت مني لن أستطيع تعويضها الا ان أخذ الله بيد مدير دار الاوبرا ووفقه الى التعاقد مع هذه الفرقة فى الشتاء المقبل ...

قلت لها ...

خففي عن نفسك ياصديقتي ولا تندمي حيث لاينفع الندم ... نعم قد فاتتك فرصة ولكنها ليست فرصة سماع الموسيقى الايطالية فان فى امكانك سماعها مسجلة على اسطوانات أو مذاعة فى الراديو دون ان تكلفي نفسك مشقة الوقوف ساعتين أمام شباك حجز التذاكر أو تحملي ميزانيتك فوق ماتطيق . انها اذن - ولأقلها صريحة - فرصة من حب الظهور التى استولت على نفوسنا نحن أبناء هذا الجيل وملكت علينا مشاعرنا ووجداننا واعمت بصائرنا . لقد عرفت سيدة من علية القوم تحجز مقصورة بعينها فى الاوبرا طوال الموسم لاتظهر فيها الا اذا كانت الانوار مضاءة فان بدأ التمثيل تسللت الى تلك الاريكة الوثيرة التى فى داخل المقصورة فاذا ما انتهى التمثيل خرجت تحدث صديقاتها اللواتي جئن لنفس الغرض عن توزيع الاضاءة والاداء والموسيقى ... كفانا تمثيلا اذن ياصديقتي ولنكن صريحين مع أنفسنا على الاقل ...

خليل صابات

ما شكل وجهك ؟

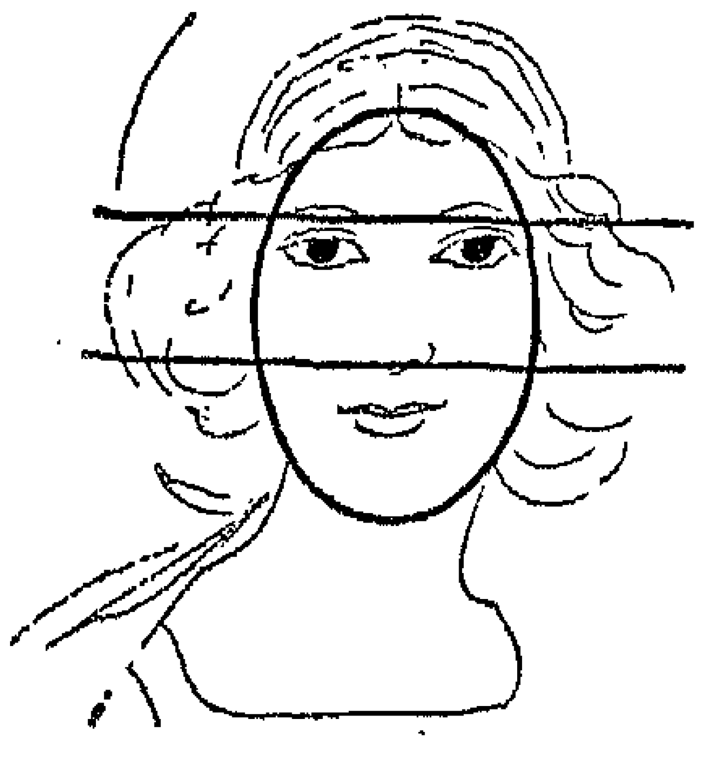
ان وجهنا نحن النساء هو عبارة عن مجموعة من التقاطيع والتعبيرات تضفي علينا جزءا كبيرا من شخصيتنا . ولكن الطبيعة لم تهبنا جميعا نفس الوجه المتناسق بل ان هذا الاختلاف هو الذى يضفي علينا طابعنا الشخصي . ان ملامحنا مزيج مادي وروحي تكشف عن أخلاقنا وملكاتنا . ان الوجه لغز وسر . ولكي نكشف لك سره حاولنا أن نقسمه الى ثلاث مناطق متميزة : أولا : من قمة الجمجمة الى قاعدته ويطلق عليها منطقة العقل . ثانيا : من مبدأ الانف الى قاعدته ويطلق عليها منطقة التنفس . ثالثا : من قاعدة الانف الى الذقن ويطلق عليها منطقة الهضم . ويخضع الوجه بعد هذا التقسيم لمؤثرات الاجيال السابقة والبيئة التى تعيش فيها صاحبته . فان انسجم الوجه مع البيئة التى هو فيها بسهولة قيل عنه انه مطاوع . فان قاوم هذه البيئة قيل عنه انه مقاوم . وقد لوحظ أن الوجوه المطاوعة دائرية ناعمة ، وممتلئة . أما الوجوه المقاومة فتتميز بالدقة والرفع .

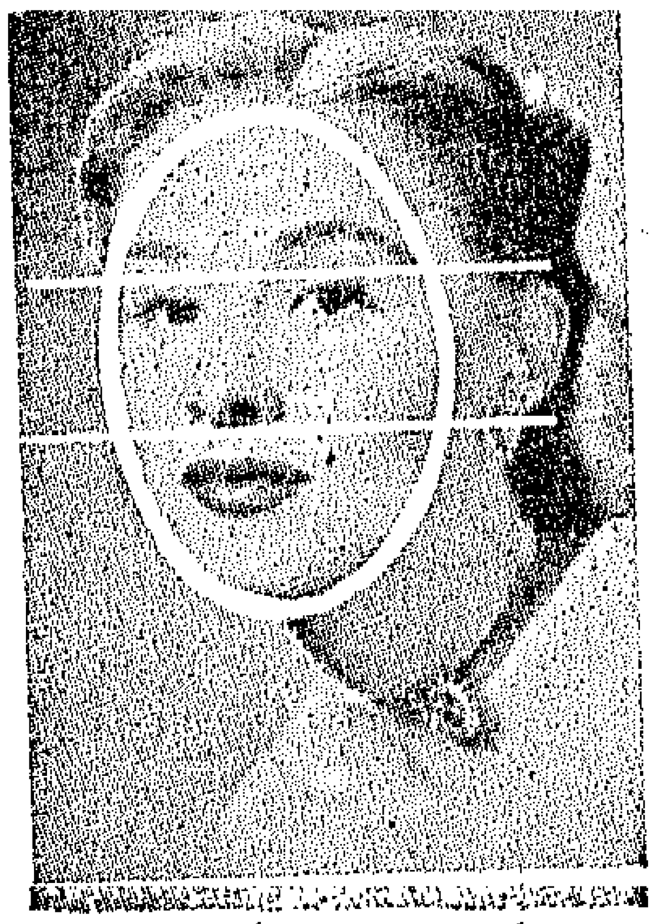
بعد هذه المقدمة نستطيع أن نقسم الوجوه الى ستة أنواع مختلفة .

ولسنا نزعم فى هذا التقسيم اننا أصبنا وجه الحق فى التفسير لهذه الوجوه التى نحدثك عنه فى هذه الصفحات الاربع .

ولكن على سبيل التسلية التى جاءت نتيجة دراسة منظمة يمكننا أن نحكم على ظواهر تلك الوجوه ويكون حكمنا قريبا من الصواب .

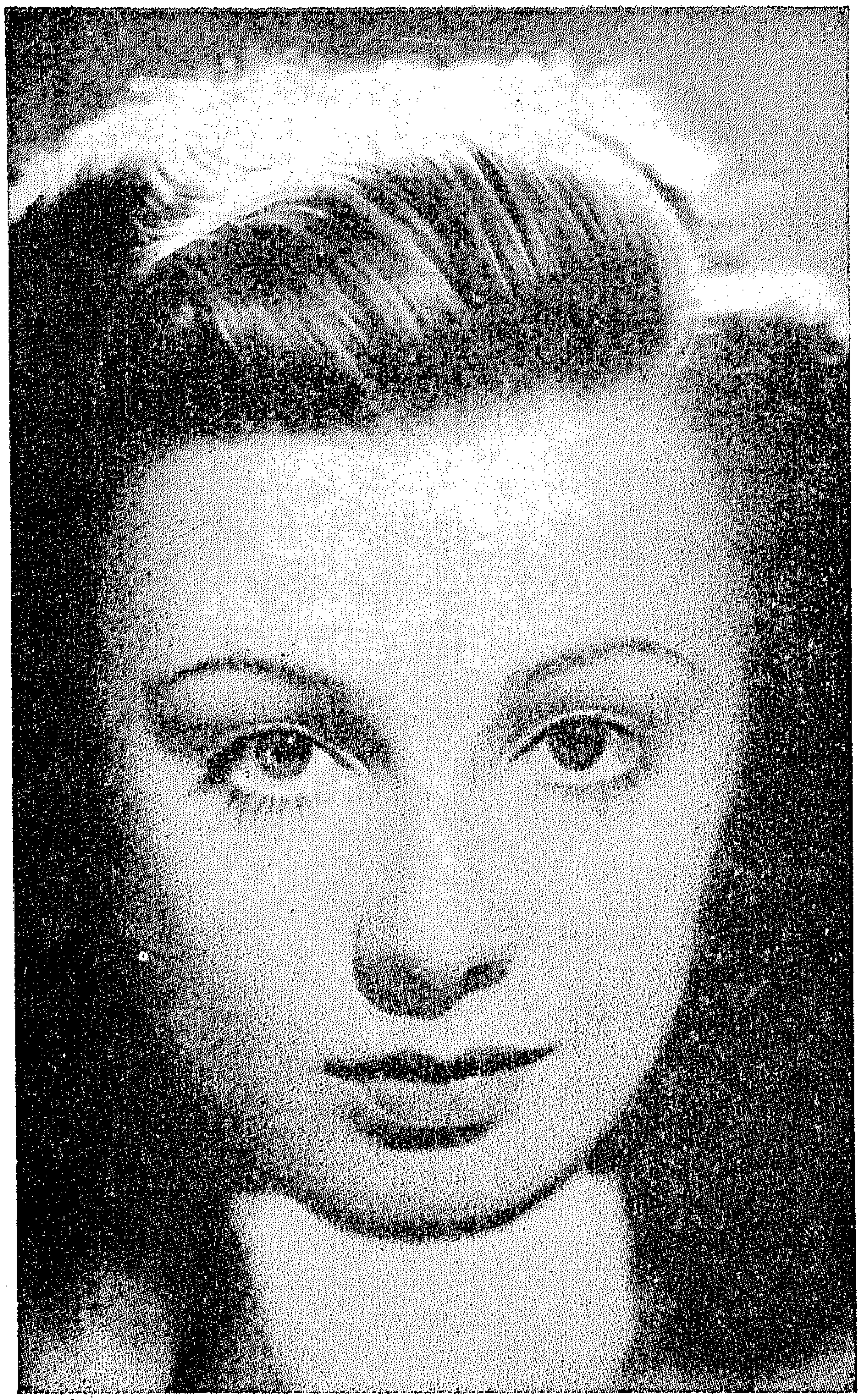
النوع الاول : جون فونتين





النوع الاول : ان صاحبته مطاوعة ٩٠ ٪ ويلاحظ أن منطقتي الهضم والتنفس متساويتان . منطقة العقل لايعتد بها . شكل الوجه بيضاوي مستدير . الجبهة ضيقة . لون البشرة صاف . الانف صغير . صاحبته رياضية . **الحياة الاجتماعية** : نجاح اجتماعي مستمر . احترام التقاليد والذكريات . وصولية . **الحياة الخاصة** : طبيعية مرحة حنان . تحب بسهولة . تتزوج صغيرة . تحب أولادها ربة بيت من الدرجة الاولى .

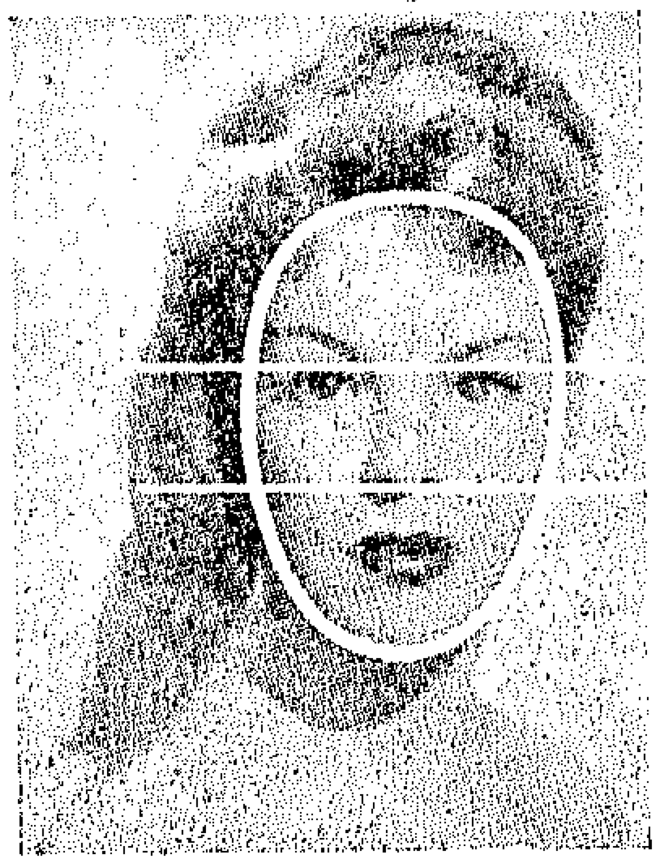
وهذا الشكل ينطبق على جون فونتين .

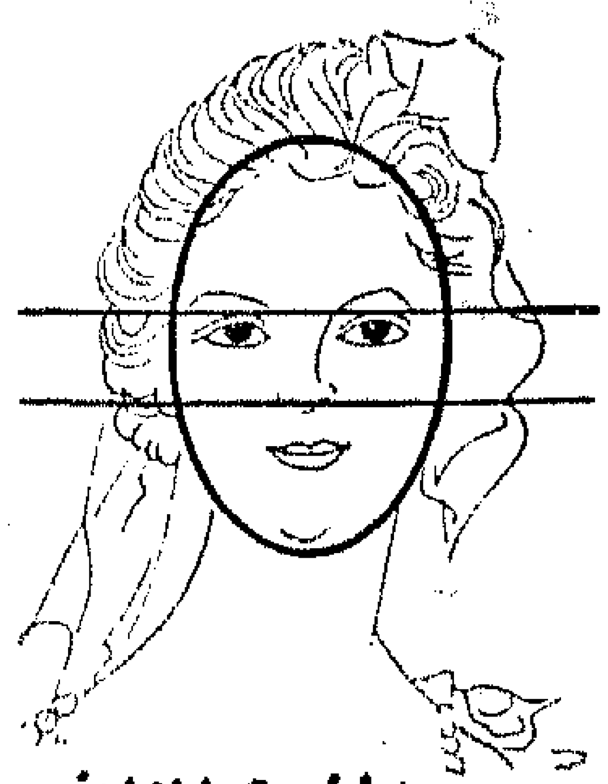


النوع الثانى : منطقة العقل ومنطقة الهضم هما المتفوقتان شكل الوجه بيضاوى مستطيل • الذقن نحيفه • العينـان متباعدتان • الجبهه كبيرة • **الحياة الاجتماعية** : صاحبة هذا الوجه اجتماعية ، تحب مسائل امتحان الذكاء • لا تخفى سرا • **الحياة الخاصة** : تميل الى الاعمال العقلية فنانة تميل الى الموسيقى والتصوير • مستقلة تحب التزين والتبرج • وينطبق هذا الشكل على سيسيل أوبرى • عشقت فى أول حياتها الرقص والرسم والتصوير • وفى سن السابعة عشرة احترفت التمثيل وابتسم لها الحظ عند ما مثلت مع اورسون ويلز •

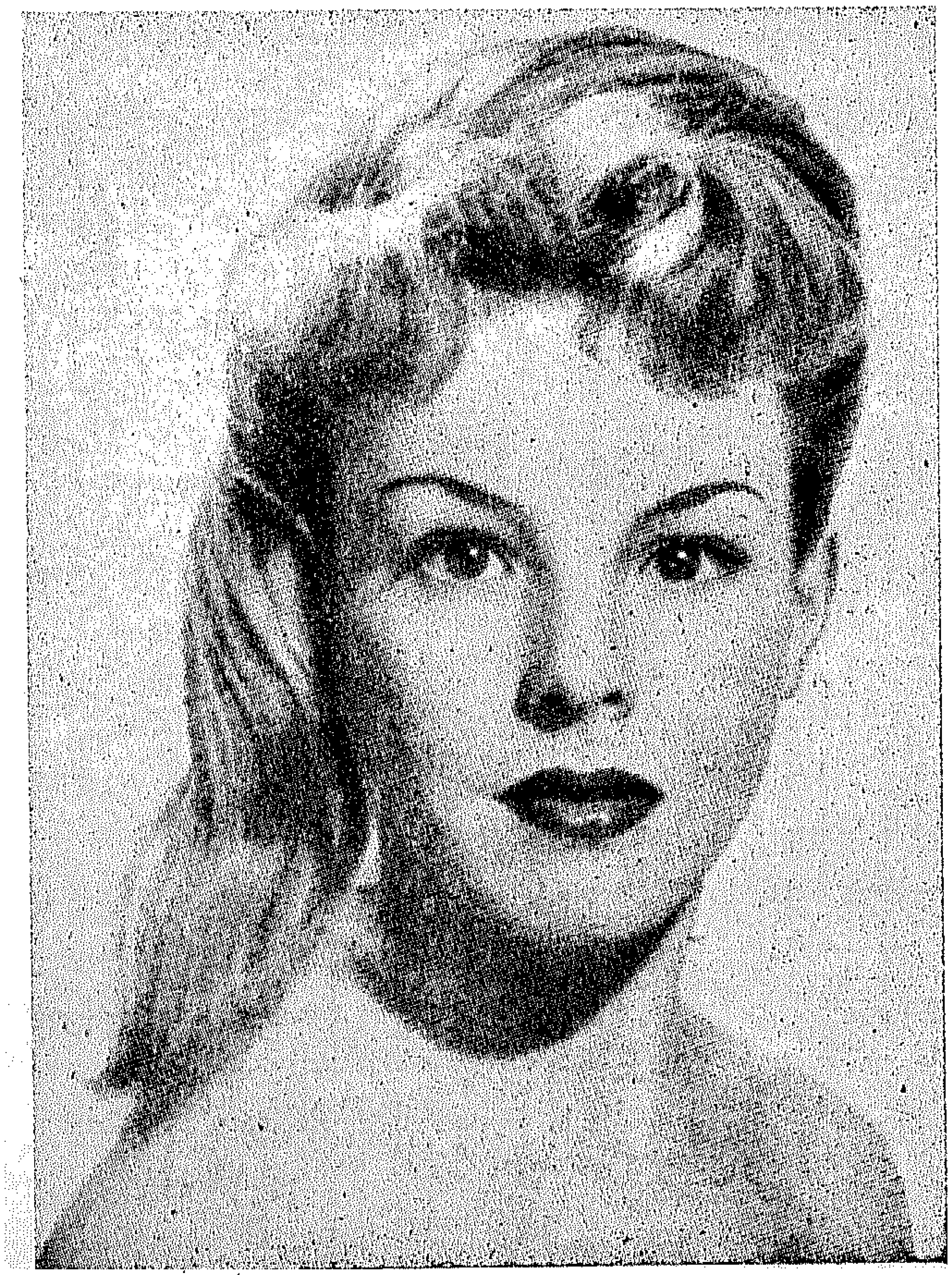
ويعطيك هذا الوجه حكما صائبا على الاشياء فان التمثيل الذى احترفته سيسيل اوبرى يتطلب من صاحبته التعقل والرزانة •

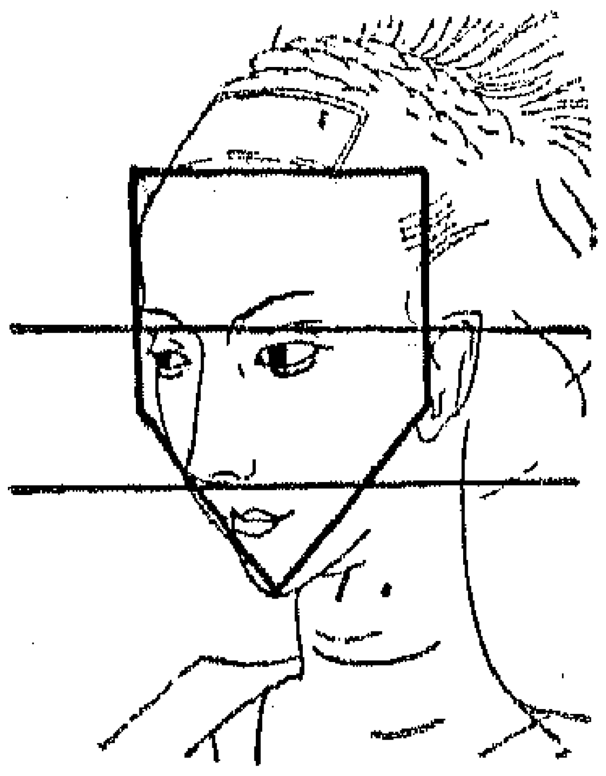
وكذلك تفرض الموسيقى على المؤمنات بها هذا اللون من النفسيات التى تشاهد عادة فى أمثال تلك الممثلة الحسناء



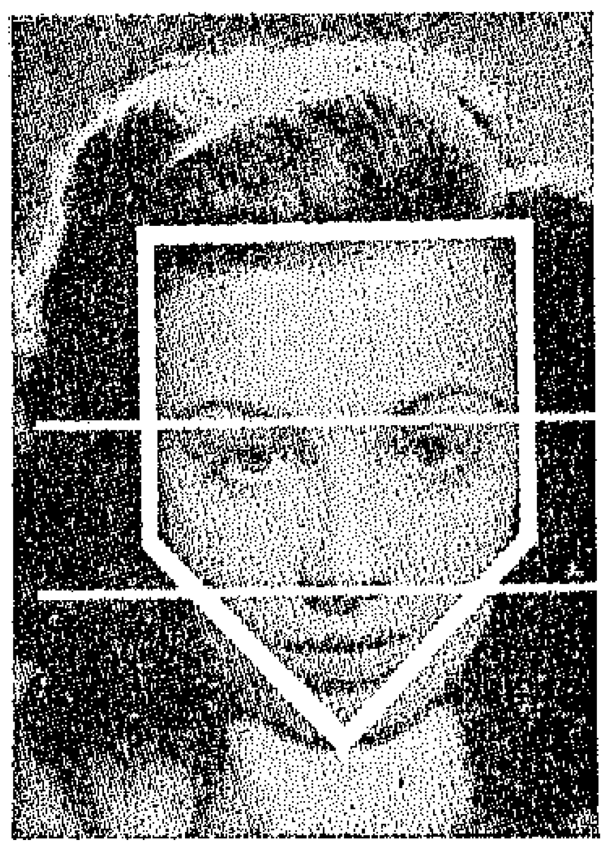


النوع الثانى : سيسيل اوبرى





النوع الثالث : دانى روبين

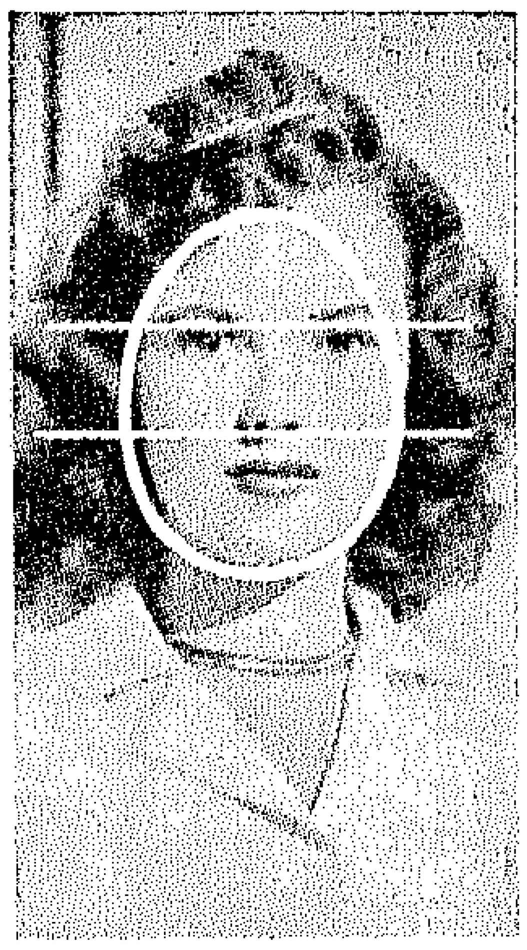


النوع الثالث : منطقتا العقل والتنفس هما المسيطرتان• الخدان بارزان • الانف صغير • فتحتا الانف متسعتان • أسفل الوجه ضامر • **الحياة الاجتماعية** • رياضية • **هادئة** كتومة • **الحياة الخاصة** • لا تعقد الحياة بل تبسطهـا • معتدلة فى كل شئ • دقيقة الحس • **عاطفيـة** • **ولكنها** تزن الامور بميزان العقل • مربية ممتازة •

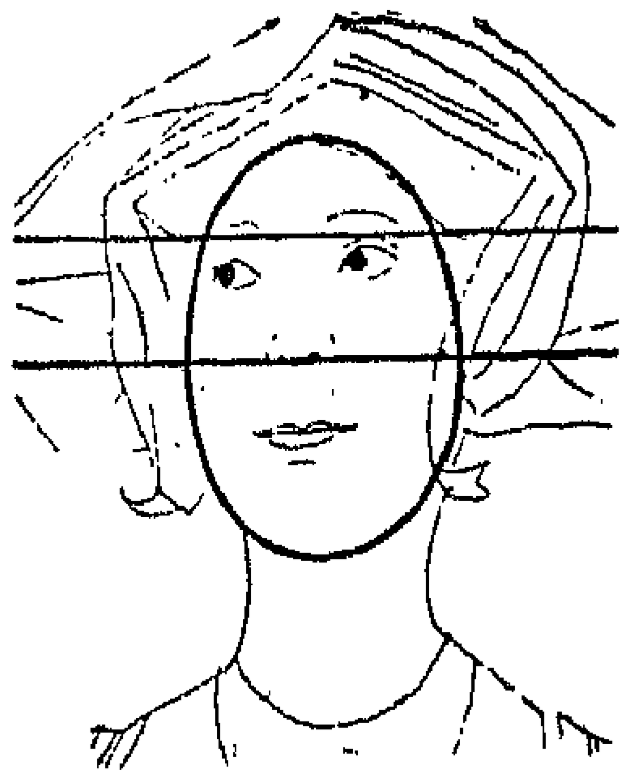
وينطبق هذا الشكل على دانى روبن • شقراء • **أنف** صغير • تحب الانزلاق على الجليد والسباحة والتنس وركوب الخيل • تعلمت الرقص الكلاسيكى وهى طفلة • ورقصت فى الاوبرا ثم احترفت التمثيل السينمائى • **دقيقة** الحس •

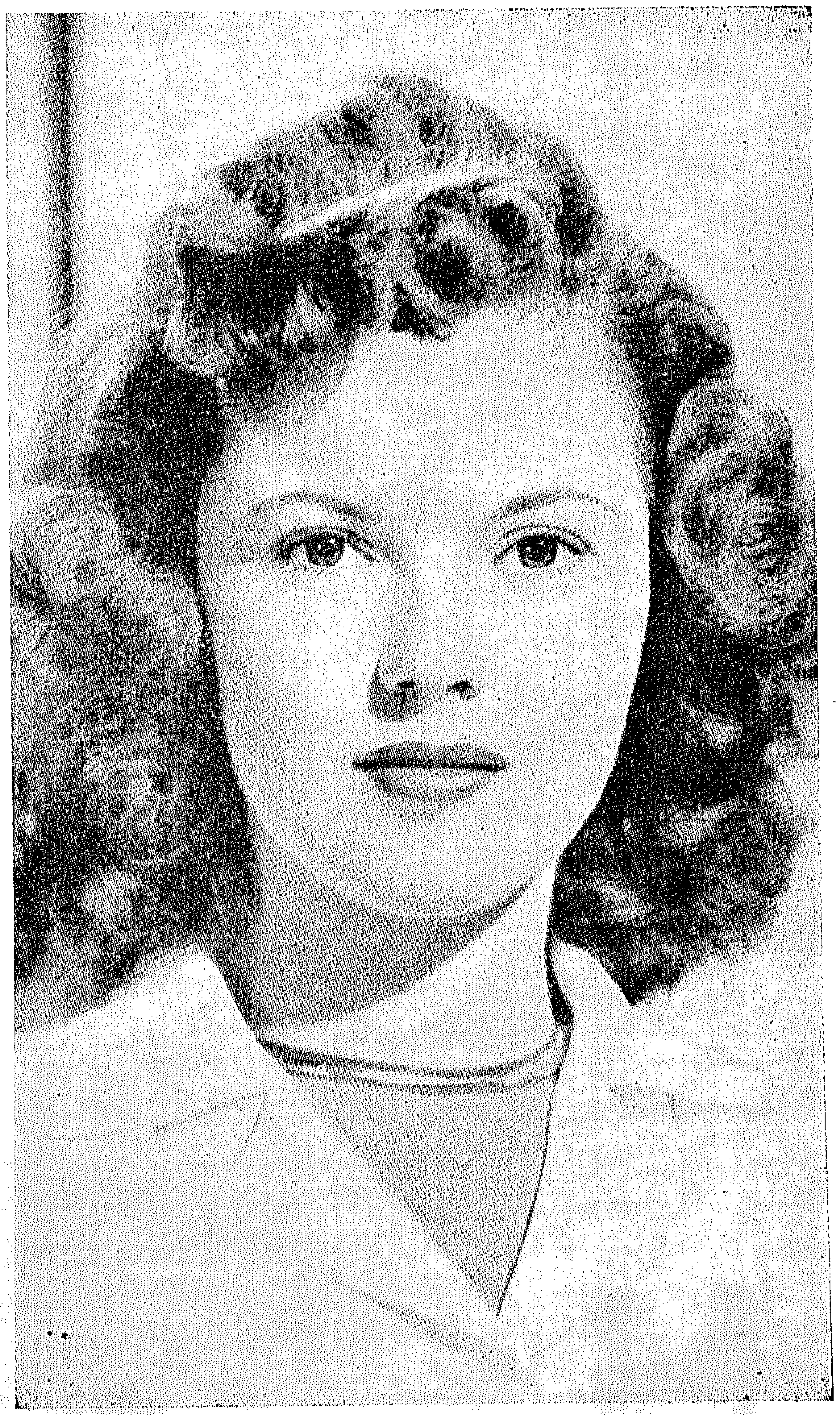
النوع الرابع : الاجتماعية ١٠٠ ٪ منطقة الهضم هى المسيطرة على المنطقتين الاخريين . تستطيع أن تلائم بين نفسها وبين حياتها أو بين حياة شخص آخر . صحة طيبة . وجهها بيضاوى مستدير . خداها ممتلئان بغمازات . فم ملتهب . العينان متباعدتان . **الحياة الاجتماعية** . تحب الحياة الى حد العبادة . تميل الى الفكاهة . لها من الاصدقاء عدد كبير . **الحياة الخاصة** . عاطفية . تحب الاطفال . راضية بما قسمه الله لها .

وينطبق هذا الشكل على وجه شيرلى تمبل .



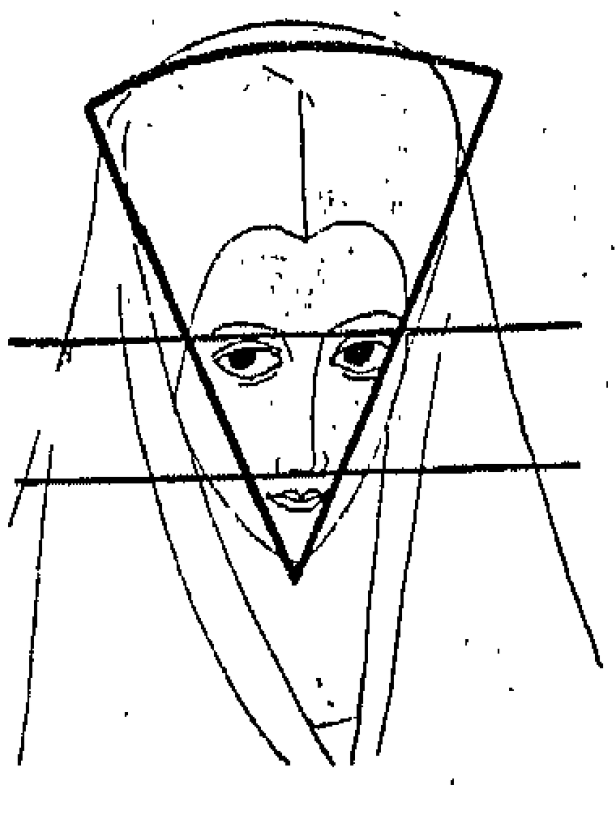
النوع الرابع : شيرلى تمبل





النوع الخامس

دانيل داريو

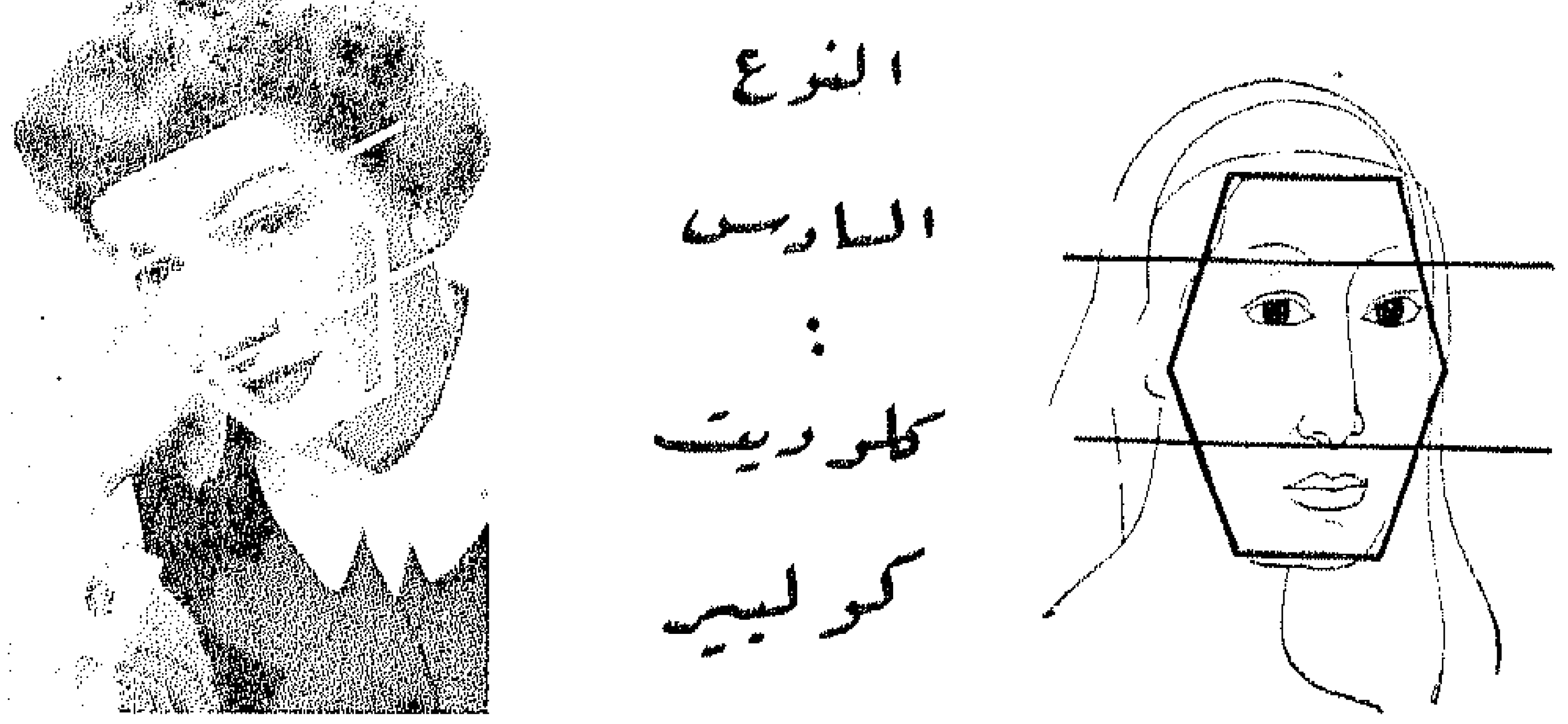


النوع الخامس : مقاومة ٨٠ ٪ منطقة العقل هى المسيطرة مواهبها العقلية عديدة . دقيقة الحس . قسمات الوجه طولية . **الحياة الاجتماعية :** كثيرة العمل . تسيطر على أعصابها سيطرة تامة . هادئة . ذكية . صريحة . حساسة أصدقاؤها يحبونها . **الحياة الخاصة :** عاطفية . فنانة . تستطيع أن تكون موسيقية أو شاعرة .

وينطبق هذا الشكل على وجه دانييل داريو . صاروخية كلها حركة ونشاط . لها قدرة على السيطرة على أعصابها . لها أذن موسيقية . احترفت التمثيل السينمائى . ذكية . عاطفية . تزوجت ديبلوماسي ثم طلقت منه لتعود الى السينما

النوع السادس : اجتماعية ٨٠ ٪ · منطقة التنفس هي المسيطرة · تهتم صاحبة هذا الوجه بشكلها اهتماما كبيرا· متناسقة · صدر ممتلىء · وجه مستدير · **الحياة الاجتماعية** مستقلة · أنيقة الى أبعد حدود الاناقة · نشطة · تقدر المسئولية · متبرجة · تحب الالعاب الرياضية · **الحياة الخاصة** : لا تفكر كثيرا · لا تشفق · لا تحب أن تفرض عليها الامور · مخلصة · زوجة وأم مثالية · حنون ·

ينطبق هذا الشكل على وجه الممثلة السينمائية المعروفة كلوديت كولبير · تقدر المسئولية · كلها حماس ونشاط· تحترف التمثيل المضحك على أحد المسارح وتلقى نجاحا عظيما على الشاشة البيضاء ·



الذين يزهون بالأناقة التامة
يختارون الكولونيا المرطبة الجذابة
ذات الشذى العطرى
أتكنسن
ATKINSONS
المدالية الذهبية
ماء كولونيا

ج. ا. اتكنسن ليمتد ٢٤ شارع أولدبوند، لندن انجلترا
X AEC 110.1 785 35

ساهمى فى النهضة النسائيه

تطوعى فى حركة اتحاد بنت النيل
لمكافحة الامية بين النساء
١ شارع ابن ثعلب تليفون ٥٨٤٦٣

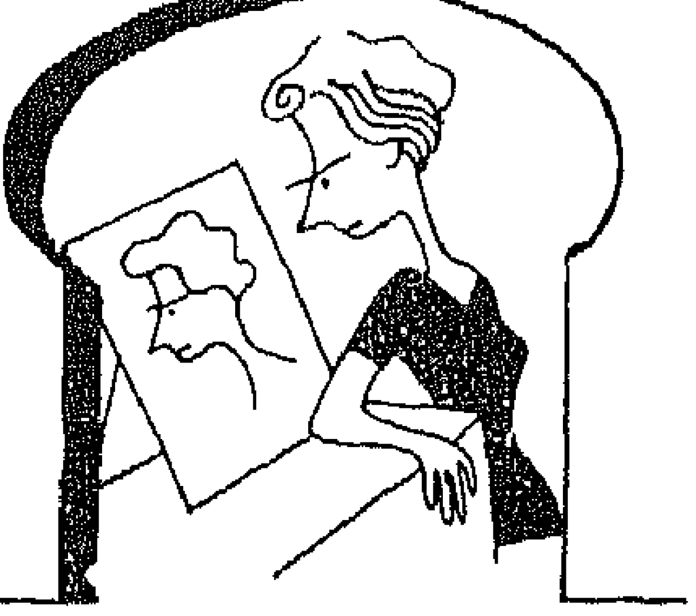
من منا لا يكذب ؟!!

ليس من المستحب أن نكذب على الآخرين ومن الاجرام أن نكذب على أنفسنا لاننا فى هذه الحالة كثيرا ما نفقد سعادتنا ونجعل الفرص المواتية تفلت منا ٠ اننا بايماننا بالخيالات وبحظ الآخرين وبسوء حظنا وبرفضنا أن نرى الاشياء على حقيقتها نخسر كل شىء ٠٠٠

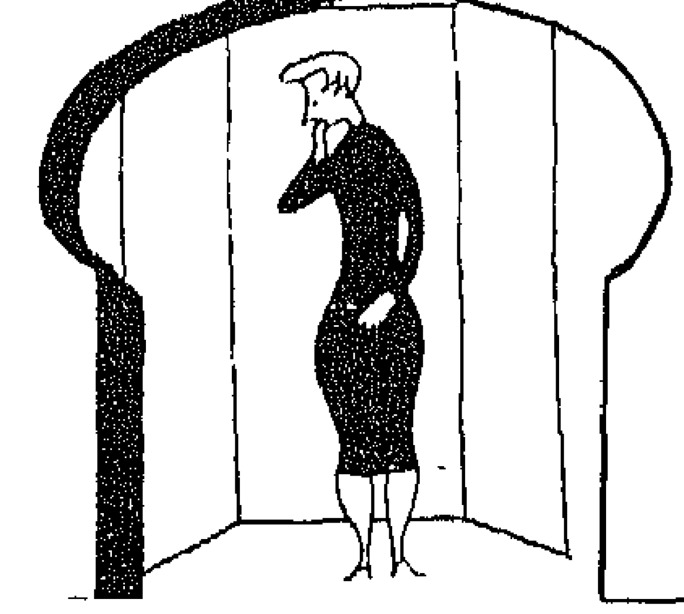
غالبا ما تكون الحقيقة كريهة ولكن ليس معنى ذلك أن نخفيها على أنفسنا ٠ ان الذى لانريد رؤيته يراه غيرنا ٠ان الذى نراه نستطيع غالبا معالجته ٠ كونى اذن شجاعة والعبى معنا هذه اللعبة المسلية ٠

وان أجبت بنعم على ال ٢٦ سؤالا فانك تعتقدين أن الناس مغفلون مع انك فى الواقع ضحية تصوراتك ٠

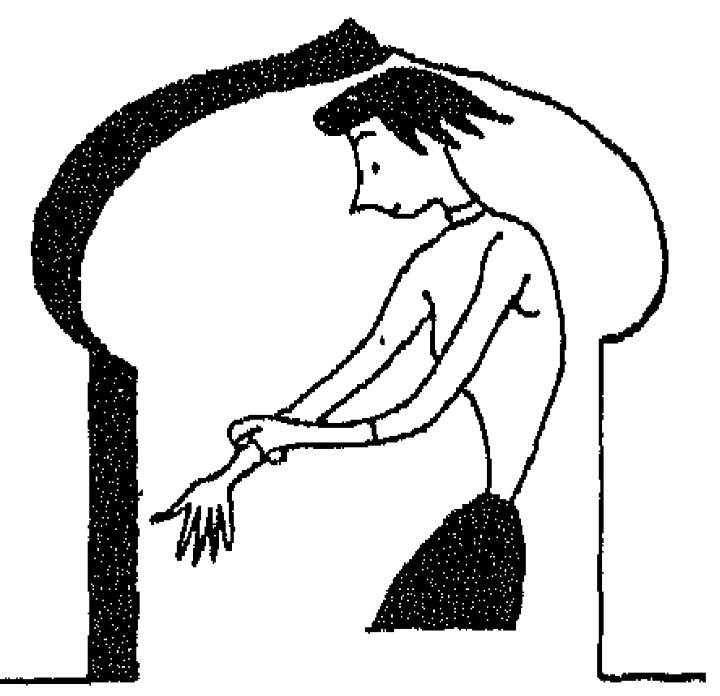
وان أجبت بلا على ال ٢٦ سؤالا فأنت تستحقين تهانينا، ولكنك هل تعرفين قصة تلك السيدة التى كانت تقول : « أنا طيبة القلب ، أنا مخلصة ، أنا كريمة ، ليس بى أى عيب : أنا كاذبة !! »



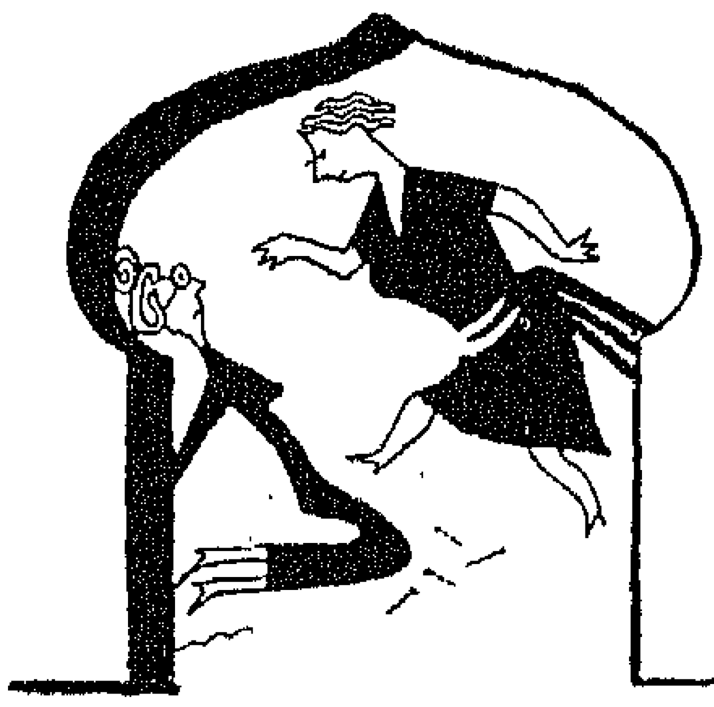
١ ـ هل تجدين أن كل صورك الفوتوغرافية فظيعة وأن الذنب ذنب الاضاءة والمصور ؟



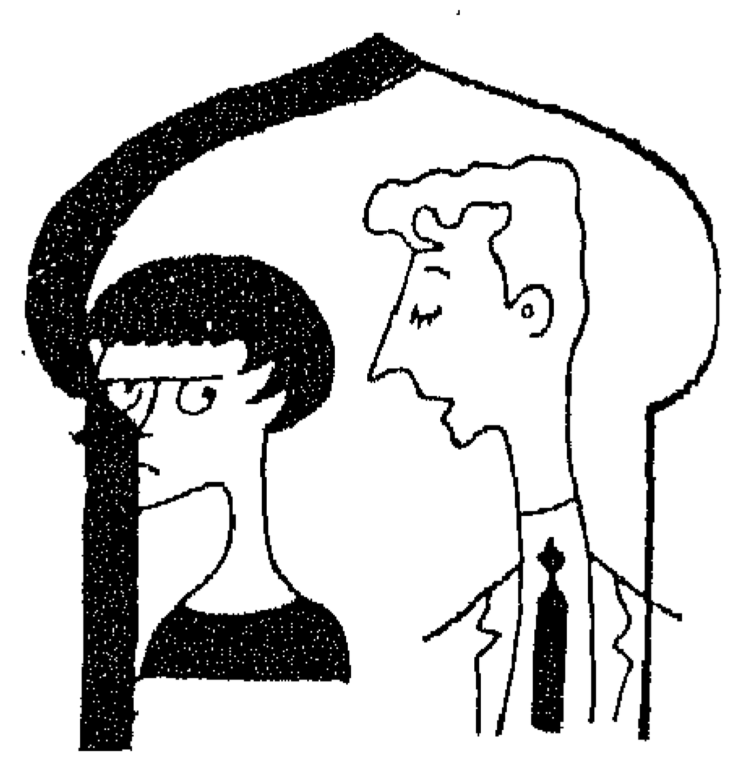
٢ ـ هل تخشين الوقوف أمام مرآة ذات ثلاث جهات لئلا تكتشفى بعض عيوب فى جسمك



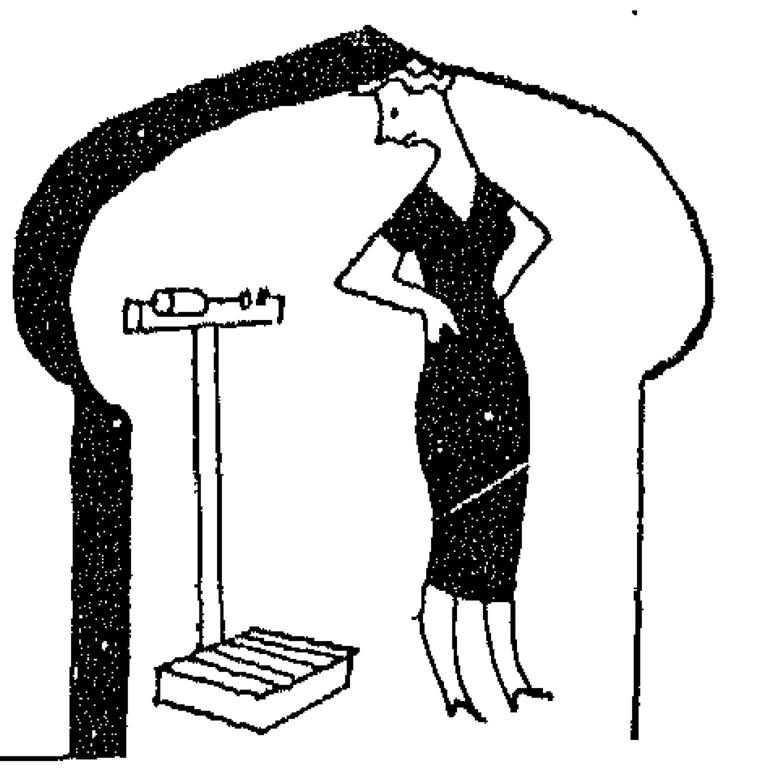
٣ ـ أكمامك قصيرة ٠ هل تحاولين جذبها ثم تقولين فى نفسك : ها هى قد أصبحت طويلة كفاية



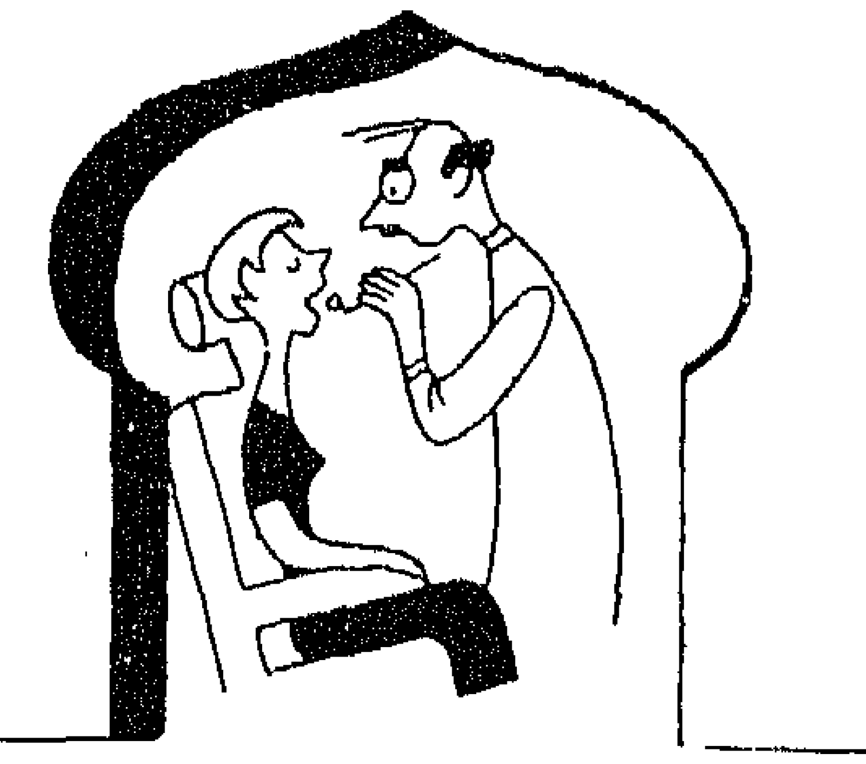
٤ ـ هل تتهمين الخياطة عندما تخسرين فستانا بسبب الموديل أو القماش الذى اخترته



٥ ـ هل تؤكدين : (لا أحد يتكلم بوضوح) فى حين أن سمعك ثقيل

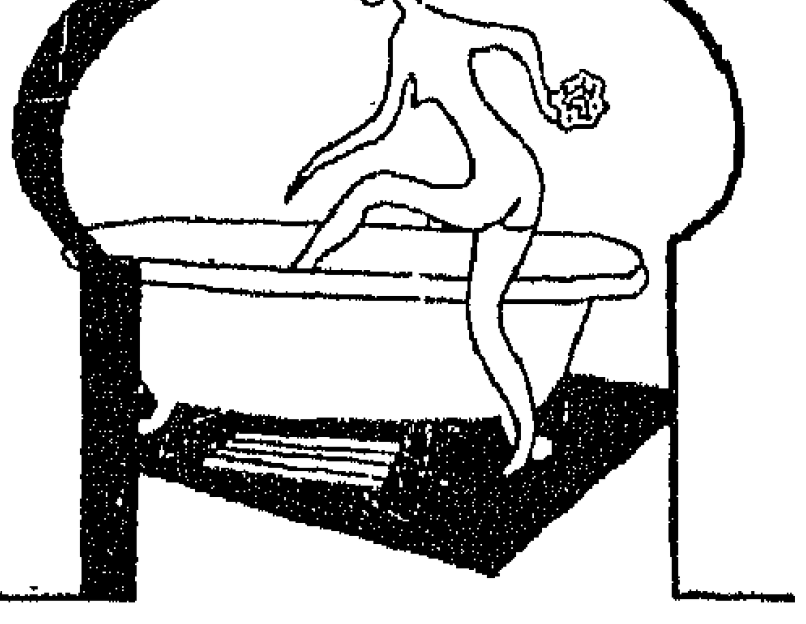


٦ ـ هل تترددين فى وزنك نفسك مخافة أن يتضح لك أنك زدت كيلو جرامين ؟

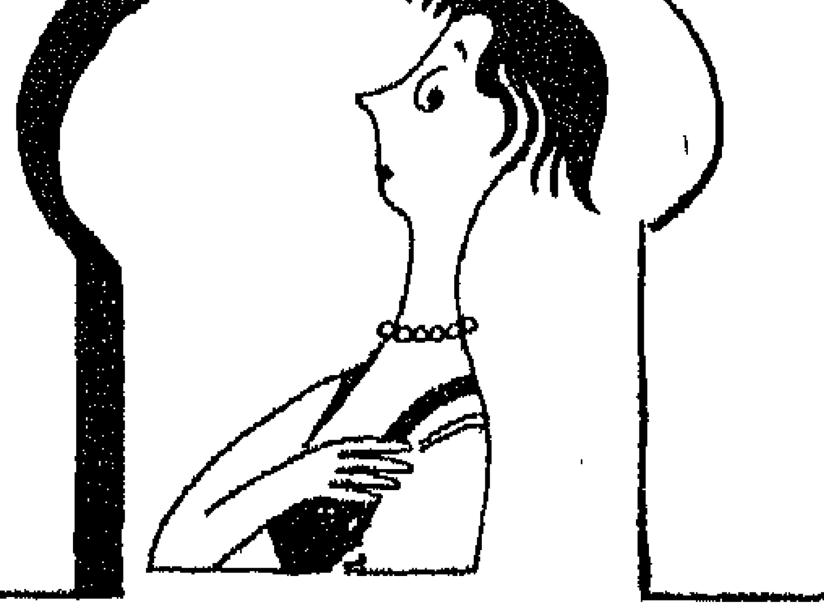


٧ ـ هل تقررين أن تبدئى نظاما غذائيا أو أن تذهبى عند طبيب الاسنان ٠٠٠ غدا ؟ وعند الحلاق ٠٠ غدا؟

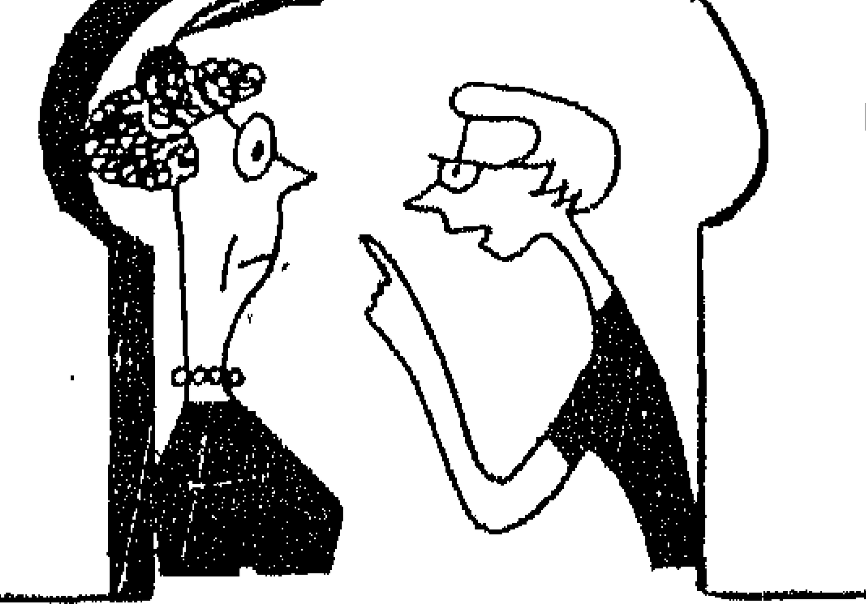
٨ ـ هل تضعين كوفية حول عنقك المتسخ ٠٠ هل تضعين على شعرك المطفأ بريانتين بدلا من غسله ؟



٩ ـ هل تدخلين الحمام الساعة التاسعة الا عشر دقائق فى حين أنك على موعد فى الساعة التاسعة



١٠ ـ هل تقنعين نفسك أن حمالة السوتيان ستختفى بدفعها بالابهام فى حين أن هناك طرقا معروفة أضمن



١١ ـ هل تحاولين النيل من كرامة معارفك بدعوى أنك صريحة فى حين أنك لا تريدين الا التشفى ٠

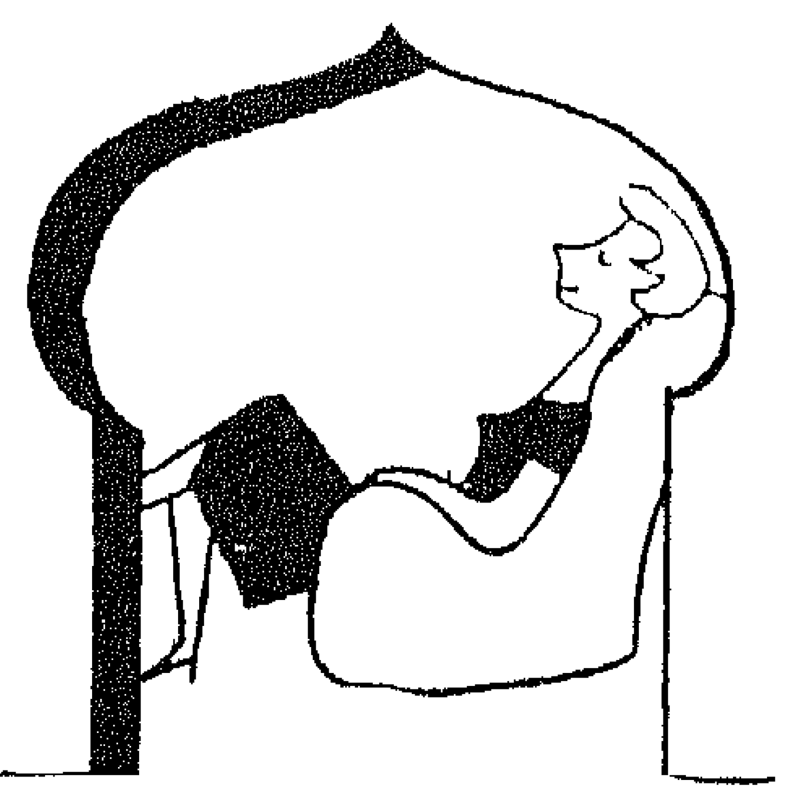
١٢ ـ هل تعتقدين أن سبب افتقارك للاصدقاء هو والداك فى حين أنك تنفرين الجميع منك لمعاملتك

وان أجبت بنعم على عشرة أسئلة فانت تعنين بأخلاقك عناية فائقة ٠

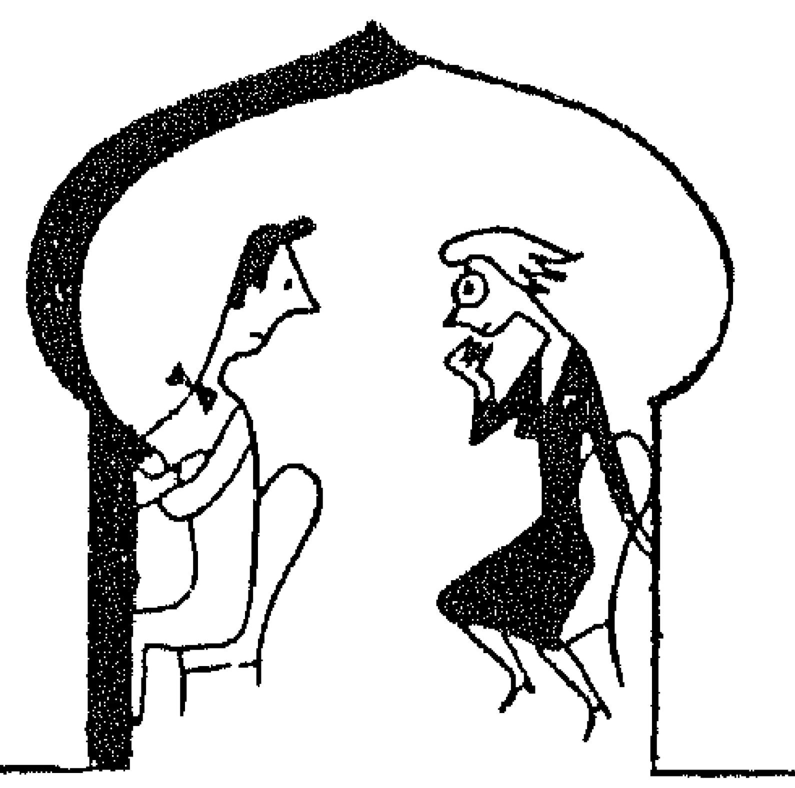
أما ان كانت من ١٠ الى ١٥ (نعم) فأنت متوسطة فى كذبك على نفسك ولست فى حاجة الى أكثر من تحذير تقومين به بين يوم وآخر ٠

وان حصلت على ١٥ الى ٢٠ (نعم) فنعتقد أنك تميلين الى خداع نفسك وخداع غيرك ٠ ولو سمعت ما تقوله صديقاتك من ورائك لحاولت أن تفيدى الشىء الكثير من طباعك ٠

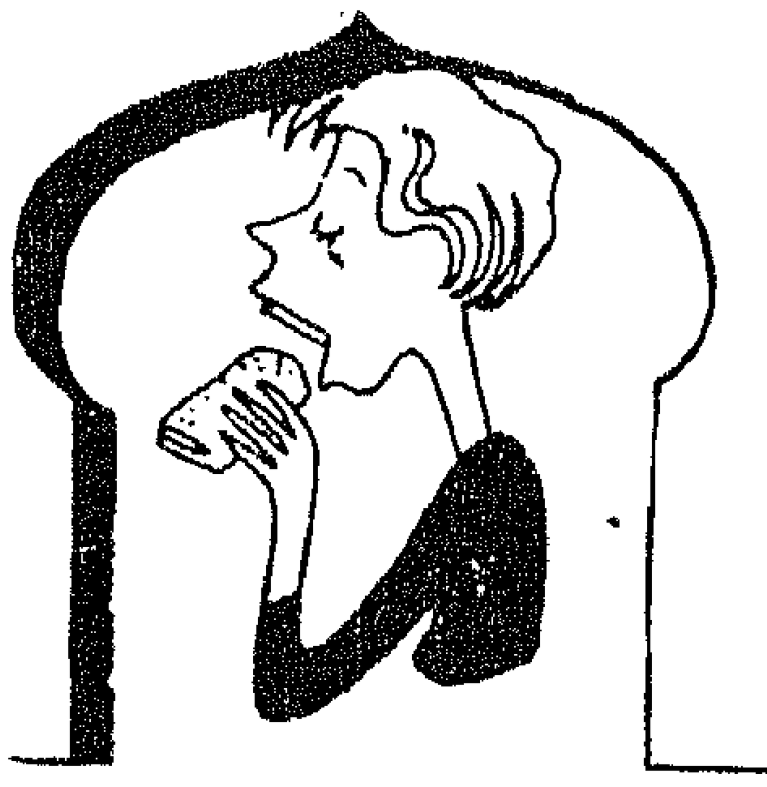
هاأنت ذى ياسيدتى قد عرفت الشىء الكثير عن نفسك غير اننا مازلنا نعتقد انك لست فى حاجة الى هذا النوع من العرفان ٠ أليس كذلك ؟



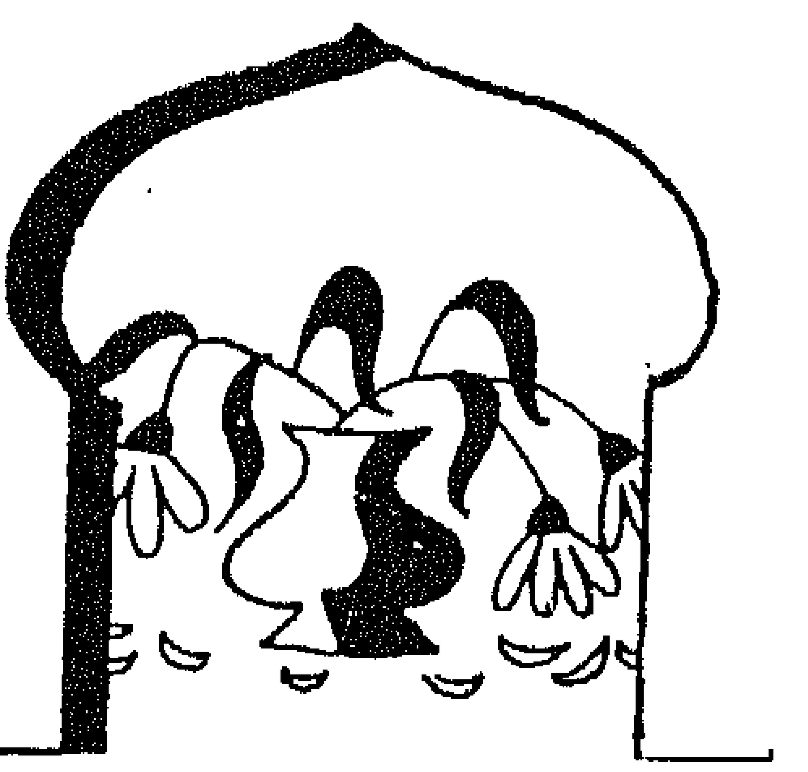
١٣ ـ عند ما ترفضين أن تقلقى راحتك من أجل خدمة صديق هل تقنعين نفسك أن فى احجامك خدمة له ؟



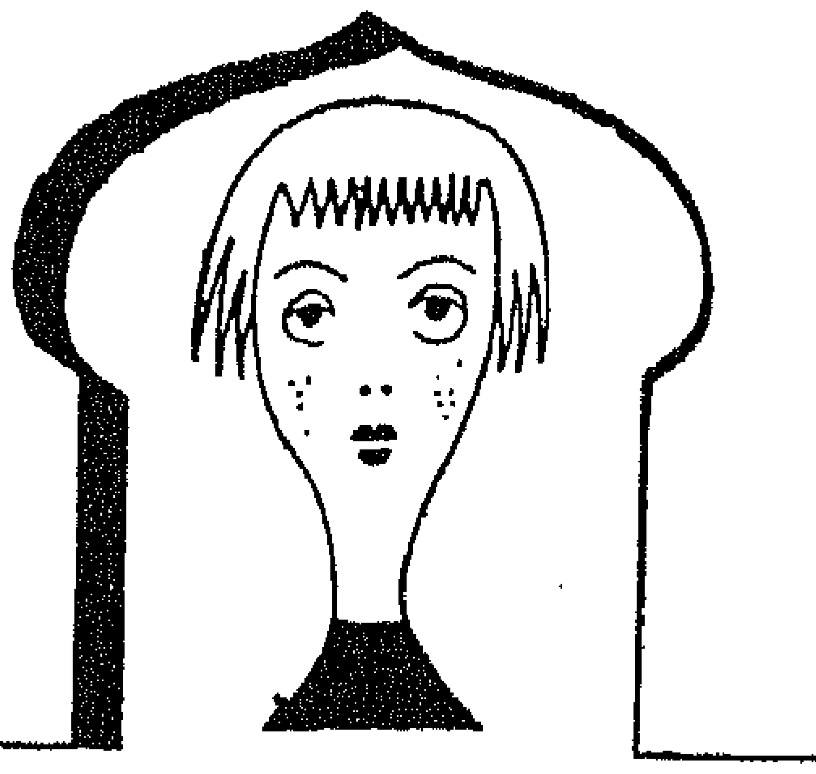
١٤ ـ هل تقنعين نفسك أنه يحبك دون أن يتكلم وانه لا يبوح بحبه لانه خجول ؟



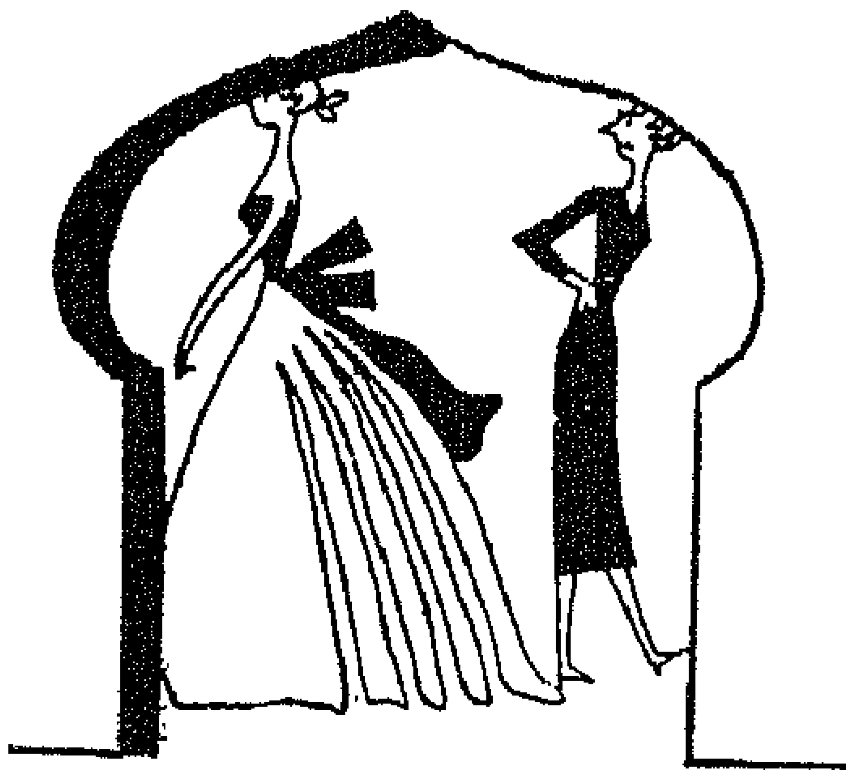
١٥ ـ هل تقولين انك لا تأكلين شيئا فى حين أنك لا تنقطعين عن الاكل ساعة واحدة ؟



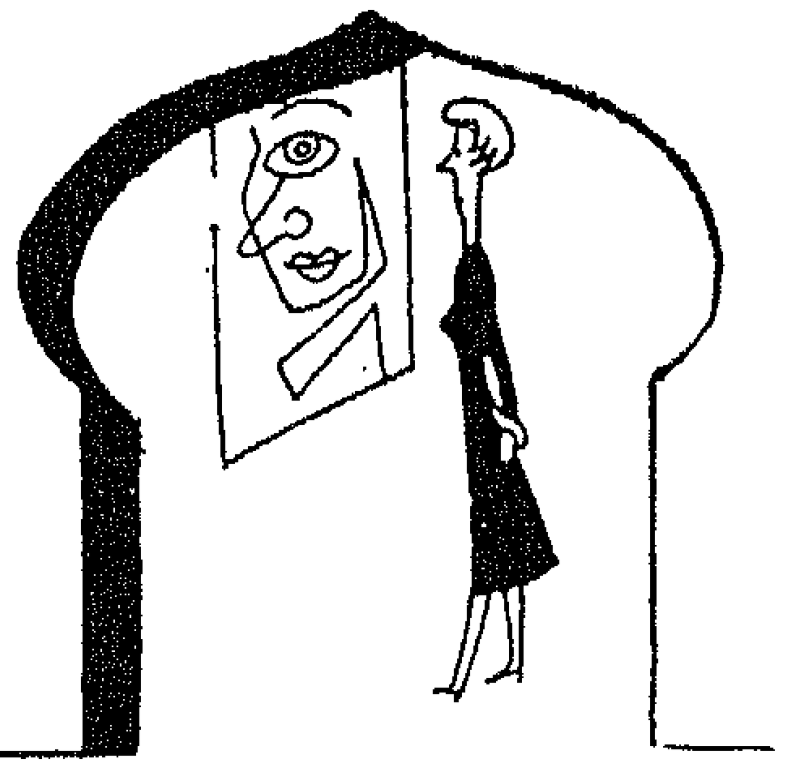
١٦ ـ عند ما تكونين غير راغبة فى صرف مبلغ من المال لاهداء باقة ورد هل تؤكدين أن دكاكين بيع الزهور مغلقة؟



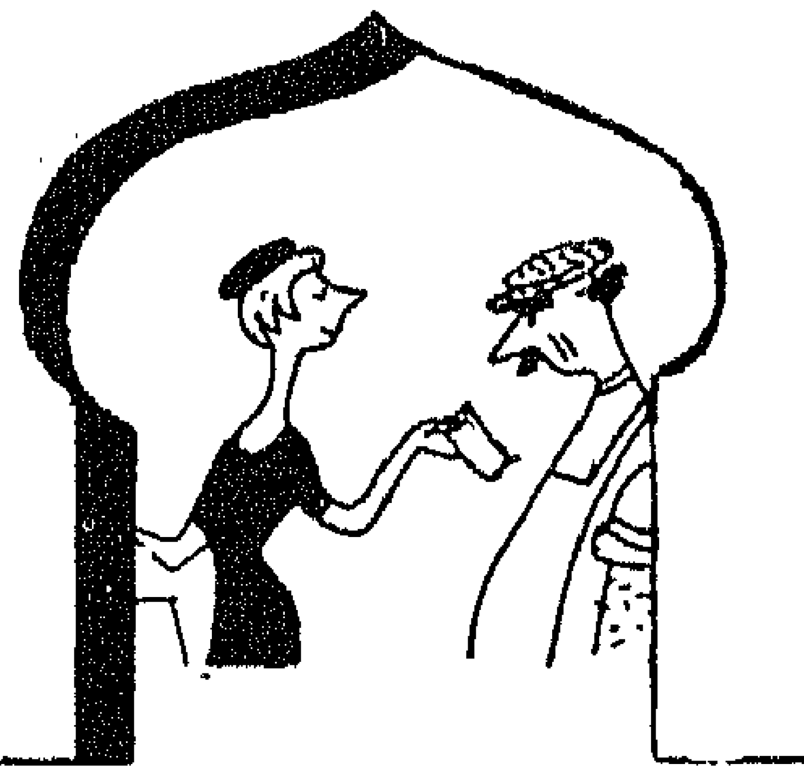
١٧ ـ هل تعتبرين الحبوب التى تظهر على وجهك أنها حب الشباب فى حين أنك لا تتغذين جيدا



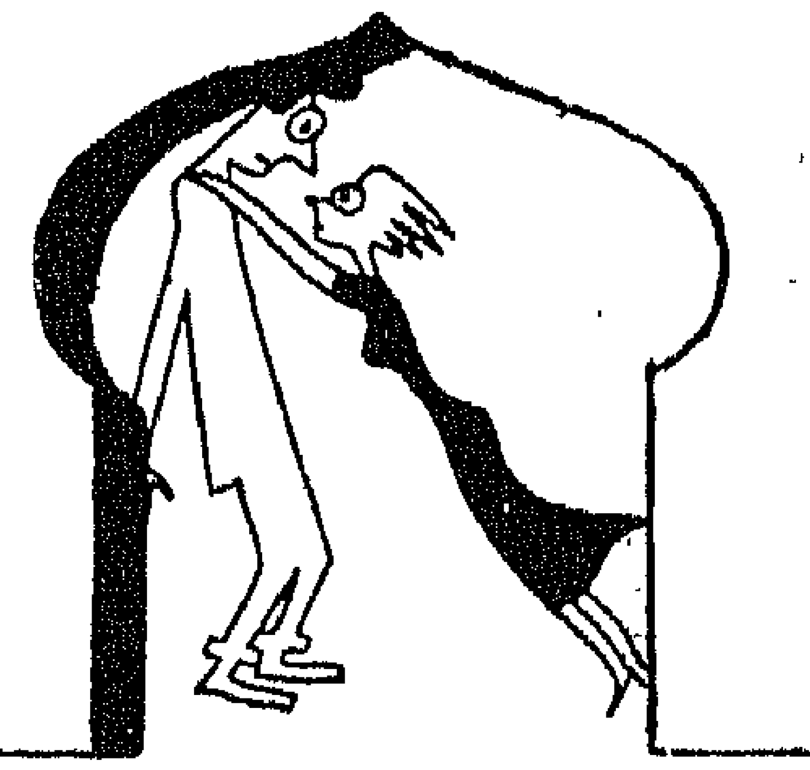
١٨ ـ هل تقولين عن الحفلة الساهرة التى لم تدعى اليها انها (بايخة) وأن كل من دعى اليها ثقيل ؟



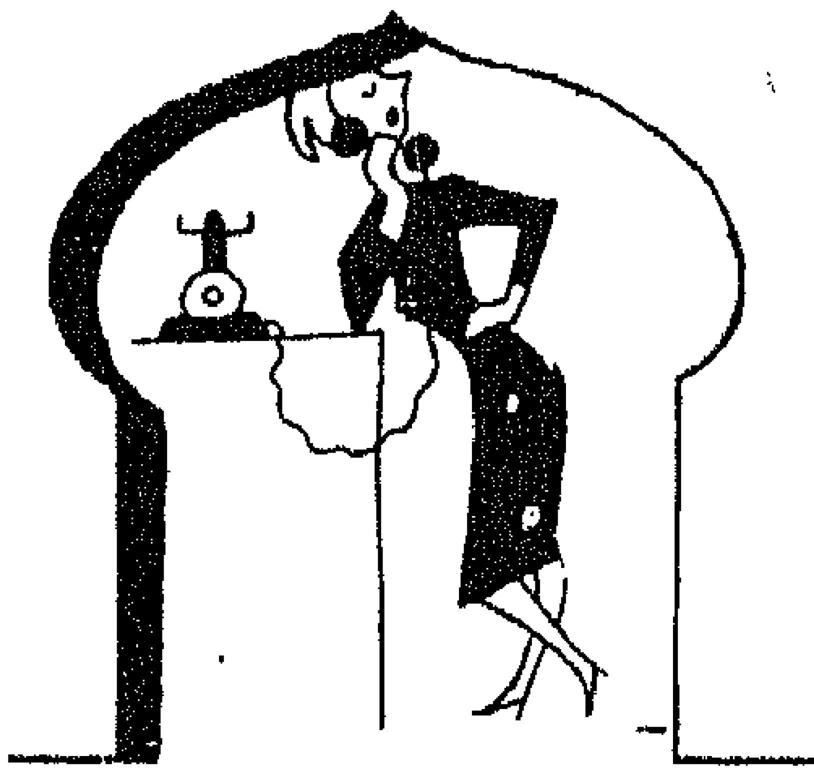
١٩ ـ هل تدعين الاهتمام الفنون الجميلة فى حين أنك لا تفهمين الفرق بين التصوير القديم والحديث؟



٢٠ ـ عند ما تشترين شيئا غالى الثمن هل تفضلين دفعه بشيك حتى لا ترى النقود تتسرب من يدك ؟

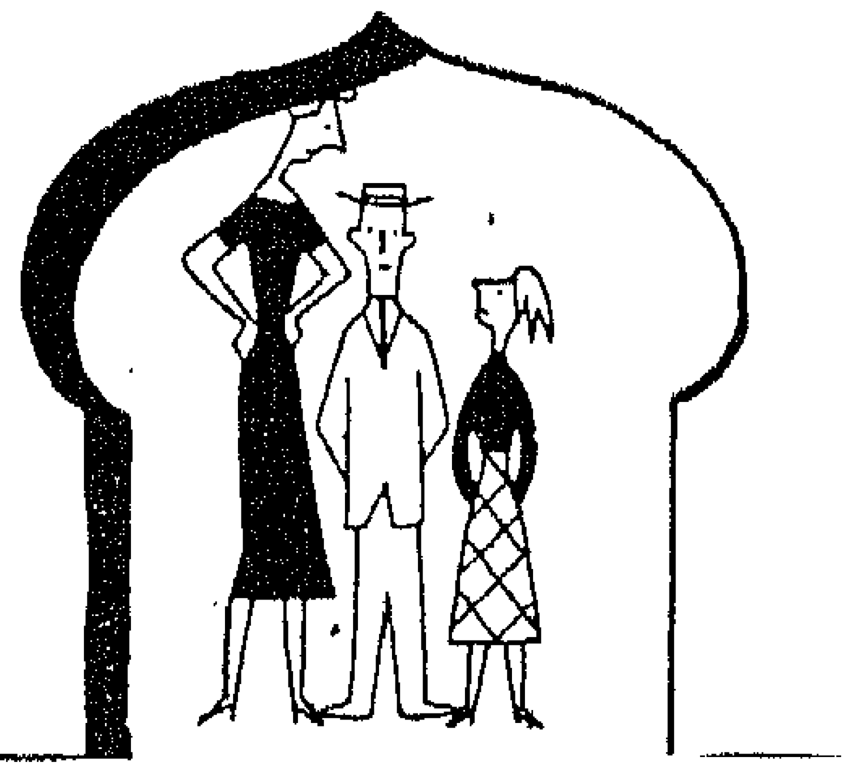


٢١ ـ هل تقولين عن صديقتك زينب أنها خفيفة فى حين انها فى الواقع ظريفة وانك تغارين منها ٠



٢٢ ـ هل تختلقين الاعذار لتكلميه تليفونيا ثم تعتذرين له بأنك مضطرة الى ذلك بحكم ظرف قهرى ٠

٢٣ ـ هل تفتحين خطابات زوجك بدعوى انها قد تكون حاوية مسائل لا تحتمل الانتظار الى حين حضوره ٠



٢٤ ـ هل تعللين عدم اقبال الشبان على طلب يدك بأنك محتشمة أكثر مما يجب أو لانك سيئة الحظ ؟

٢٥ ـ هل تستعملين تعبيرات معقدة غريبة لا تعرفين معناها تمام المعرفة؟

٢٦ ـ عند ما تنجح زميلة لك أوفر ذكاءا وأكثر اجتهادا هل تدعين أن الفضل فى ذلك يرجع الى المحسوبيات ؟

الارادة الارادة

من دراسات بنت النيل

لقد استطاع الطب أن يحدد بكل دقة مركز الوظائف العصبية فى المخ .. فنحن نعرف مثلا مركز حاسة البصر والمركز الحركى لهذه أو لتلك العضلة. ونعرف أيضا أن تلف هذه المراكز اثر حادثة يؤدى الى العمى أو الى شلل العضلة المتصلة بالمركز المصاب .

غير أن الطب وعلماء التشريح لم يصلوا بعد الى تحديد مركز الارادة فى المخ . وسبب ذلك ان الاراداة هى عبارة عن مجموعة من الوظائف تتعلق كلها بالمخ .

وعلى الرغم من هذه الصعوبات فقد استطاع العلماء اكتشاف بعض المراكز العصبية الحركية التى لابد منها للنشاط الارادى . ولكن هذه المراكز ما هى الا وسائل تقوم بنقل وتنفيذ الفعل الارادى (كالاسلاك الكهربائية) فهى اذن ليست الارادة نفسها .

قصة الارادة

لمعرفة كيف تتكون الارادة علينا أن نتتبع تطورها عند الطفل . ففى مستهل حياة الطفل نجد لونا من الميول تسير بلا نظام ولا رقابة . فالطفل فى سلوكه لايستوحى الا مبدأ اللذة ، وهو يشبع حاجاته بدون أى تمييز بينها كما يفعل الحيوان تماما . وفى هذا الطور من حياة الطفل نستطيع أن نقول ألا وجود للارادة اطلاقا .

وتأتى بعد هذه الفترة من حياة الطفل حقبة نشاط منظم له غرض معين . ويتعلم الطفل فى هذه الحقبة المشى والكلام وما الحركات الجديدة التى يقوم بأدائها الا نوع من النشاط الارادى . وان كبت الحاجات وانتظار الوقت المناسب لارضائها ما هو فى الواقع الا فعل ارادى يتميز بخاصتيه الملازمتين له الا وهما الاختيار ثم التنفيذ .

بيد اننا ما زلنا هنا أمام ارادة أولية ناقصة لا تلبث أن تكتمل فى المستقبل

تقوية الارادة

يشكو بعض الناس أنه ليست لهم ارادة وأنهم كثيرا ما يتألمون لهذا النقص الذى يلازم شخصيتهم ويعوقها عن العمل المجدى . لذا عكف علماء التربية على دراسة هذه الناحية من النفس الانسانية دراسة وافية مستعينين بتجارب علماء النفس وبملاحظاتهم الشخصية . لقد رأوا أن الارادة تبدأ فى الظهور عند الطفل فى بحر سنته الثانية فانكبوا يعنون بها حتى لا تأتى ناقصة وهم فى ذلك يوصون الوالدين بألا يقسوا على أطفالهما تلك القسوة التى تقتل الارادة فى مهدها وتعود الطفل على ألا يعمل الا قوة واقتدارا وهم يوصونهما أيضا بألا يبالغا فى تدليل أطفالهما حتى لا ينساقوا وراء غرائزهم

أما نحن الكبار ففى استطاعتنا أيضا أن نقوم المعوج من ارادتنا وذلك باتباع الطرق الاتية :

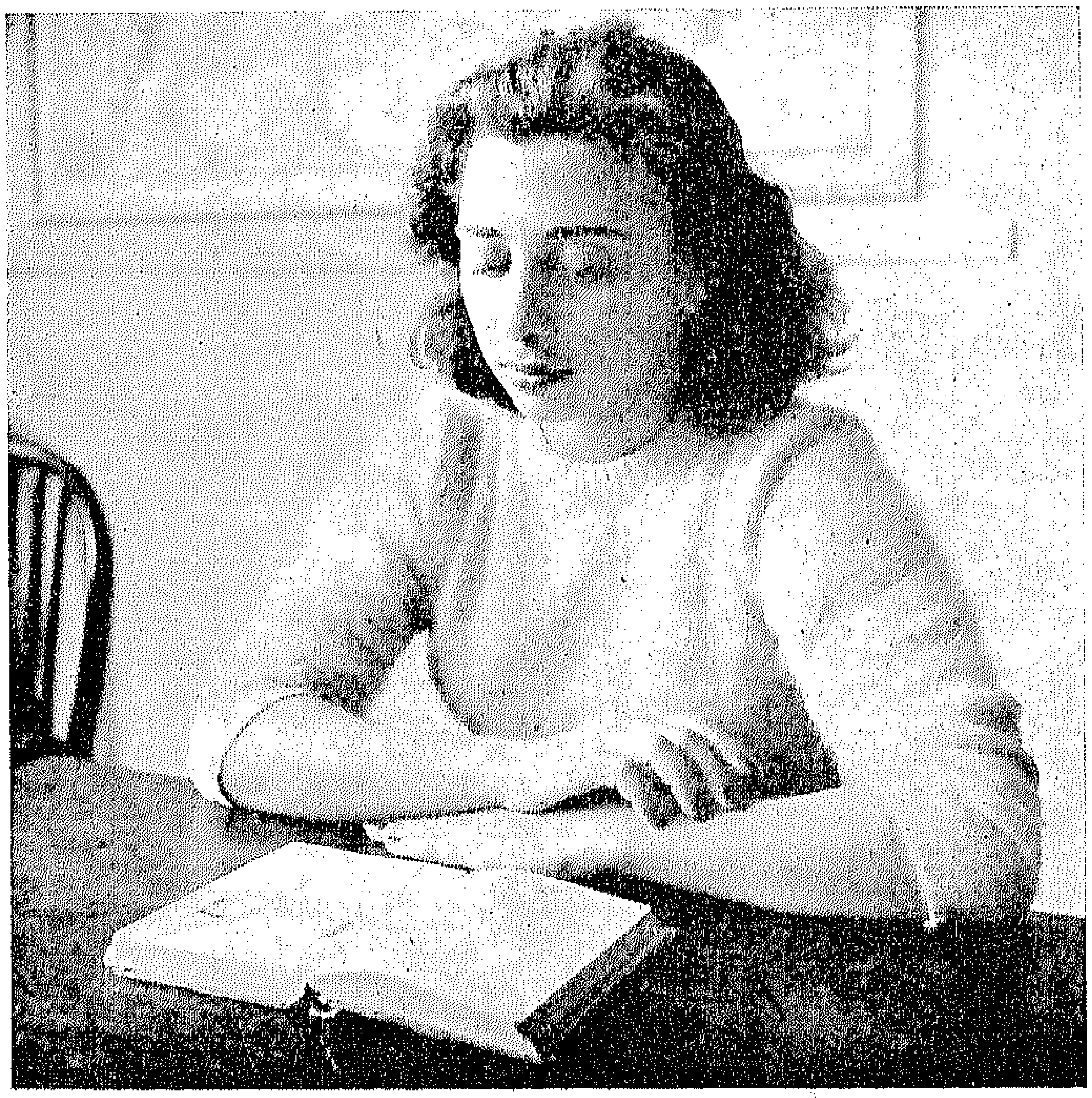
١ – ابحثى أولا عن سبب ضعف ارادتك فى صحتك ذاتها . فمن المقطوع به أن الغدد الصماء لها تأثير كبير على الارادة .

٢ – تعودى أن تسيرى حياتك بنفسك فالارادة تقوى وتنمو بالتعود . ابدئى بأشياء صغيرة .

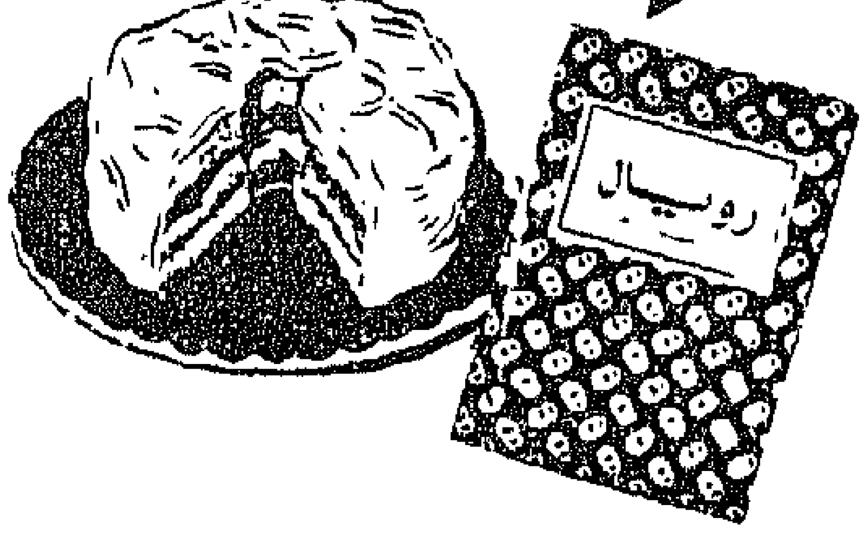
٣ – ضعى أمام عينك بلوغ الهدف الذى وضعته لنفسك مهما كلفك الامر ولتصلى الى غرضك ابدئى أيضا بأشياء سهلة مثل زيارة شخص تتضايقين من زيارته

٤ – قومى ببعض الالعاب الرياضية كل صباح

٥ – هناك تمرين لتقوية الارادة نوصى المدمنين على التدخين بممارسته الا وهو الانقطاع عن التدخين يوما فى الشهر .



كتاب وصفات الكعك مجانا



تقدمه معامل بودرة

خميرة رويال

اذهبى بهذا الاعلان الى البقال الذى تعامليه واطلبى منه ان يعطيك – مجانا – كتاب " رويال للطهى وعمل الحلوى " الذى قامت بطبعه معامل خميرة رويال . او اطلبيه مباشرة من الوكلاء : م . ل . فرانكو وشركاه – س بنتو وشركاه ' خلفاء) ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

وقاية تامة

إن كل مرة تستعمل فيها كريم أودو-رونا تكفل لك وقاية كاملة من افرازات تحت الابط والرائحة لمدة تدوم من يوم الى ثلاثة أيام .

اودو-رونا لا يلهب الجلد
اودو-رونا لا يتلف الملابس
اودو-رونا لا يجف فى وعائه

وهو الحماية لنفسك من العرق والرائحة كما يفعل اللاعبون عندك باستعمال

اودو-رونا

الكريم الكامل المزيل للرائحة

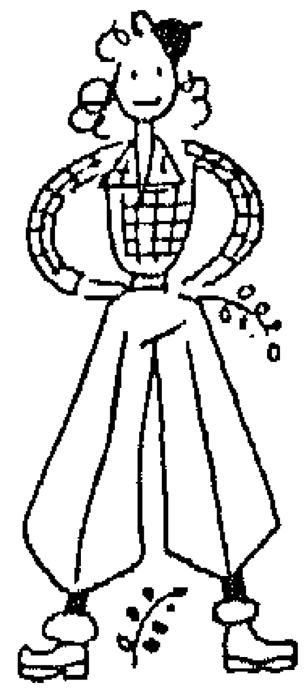
نحن نريد

لا توجد للاسف مجلة تعبر عن رغبات الشباب وأمانيهم رغبات جيلنا (بين ١٦ و٢٠ سنة) . ونحن نشكر (بنت النيل) التى أتاحت لنا فرصة التحدث عما نريد وكلنا ثقة فى أن والدينا وأصدقاءنا المخلصين سيفهموننا .

اننا نبدأ ببث شكوانا من الحياة اليومية التى يضطرنا والدانا على أن نحياها .

الملابس التى نحب أن نرتديها

نحن الشابات نريد أن نتحرر من تلك الملابس التى تظهرنا وكأننا طفلات صغيرات . اننا نكره تلك القبعات المنوعة من القش



والياقات البيضاء على الفساتين . لقد مللنا الفساتين المصنوعة من القماش الاسكوتش وذلك الطراز البسيط جدا الذى يسود كل ملابسنا . نحن فى حاجة الى شىء من التنميق والى زوج من الجوارب الحريرية والى زوج من الاحذية ذات الكعب العالى والى حقيبة يد جميلة .

أما نحن الشبان فقد بدأنا نأنف من البدل الجاهزة والصدارى المصنوعة من الصوف الغليظ والتريكو المعقد . ان كل ما نشتهيه هو زوج من الاحذية الفاخرة ومحفظة من الجلد الناعم وبعض الكرافتات الجميلة

الملابس التى نحبها على والدينا

ان الشابات يرغبن فى أن تكون أمهاتهن أنيقات . لكن الشبان يفضلن ألا تنأى والداتهن عن الاعتدال ويكرهون التأنق الزائد عن حده والابن يفضل والده فى بدلة اسبور أما الابنة فانها ترغب فى أن تراه متأنقا .

أصناف المأكولات التى نحبها

نستطيع أولا الاستغناء عن أصناف الحساء ونفضل عليها الاطعمة الجافة المتنوعة واللحم المشوى وجميع الاصناف التى تحمر بالزيت أو بالسمن . اننا لا نحب الجبن كثيرا . ونطلب المزيد من الفواكه خاصة تلك التى تحوى عصيرا والحلوى المحشوة بالكريم والمربى والشوكولاتة والسكر . ان الفترة التى نقضيها فى تناول الطعام طويلة ومملة انه فى الامكان أن نأكل بسرعة كما اننا نحب من آن لآخر أن يدعنا والدانا نأكل بصحبة أصدقائنا دون رقيب أو حسيب .

جمالنا :

النقط السوداء والحب الذى يظهر على بشرتنا كذلك الشعر الزائد على حاجبينا وشاربينا وساقينا (هذا فيما يختص بالبنات) . ان يدينا وقدمينا بعيدة عن أن تكون جميلة وهذا يضايقنا كثيرا . ان دروس الالعاب السويدية تهمنا . ان احجامنا هم يقلق راحتنا فالبنات يهدفن الى تناسق قوامهن والاولاد يبحثون عن الوسائل التى تنمى عضلاتهم

ما نود أن نغير فى طبائع والدينا :

اننا نريد منهما أن يتركا تلك الجملة : « فى سنك وفى أيامى .. يجب ألا .. » وتلك المقارنات التى لا داعى لها بيننا وبين ابن فلان أو فلانة . ألا يستطيع والدانا أن ينظرا الينا نظرة جدية . ان مصروف جيبنا قليل بالنسبة لمطالبنا . ويضايقنا ذلك العتاب المستمر من والدينا عندما يسمعاننا بين حين وآخر انهما يبذلان كل غال ورخيص فى سبيل تربيتنا . كما اننا لا نحب أن يطلب الينا والدانا أن نعزف هذه القطعة أو تلك على البيانو أمام الضيوف كما لو كنا حيوانات أليفة دربت على أن تأتى ببعض الحركات ..

ان والدينا لا يعرفان كيف يجعلاننا نبوح لهما بأسرارنا واننا فى حاجة ملحة الى ذلك

ولكن العبارات تصل الى شفاهنا ثم تقف .. ليدعانا نناقش بحرية حتى المسائل السياسية . فاننا نريد أن نكون أحرارا فى اختيار موقفنا .

الاعمال التى نحب أن نكلف بها فى الميزان :

نحن الشبان نحب قيادة السيارة وفحص محركها

واصلاح جهاز الراديو وبعض الاعمال المنزلية التى تحتاج الى سواعدنا .

ونحن الشابات نريد أن نذهب بمفردنا الى المحلات التجارية لشراء بعض الحاجيات . وأن نأخذ على عاتقنا مهمة تحضير طعام يوم بأكمله مرة فى الاسبوع وأن يسمح لنا بتفصيل فستان بأنفسنا حتى لو اقتضى الامر ضياع قطعة القماش .

تلك هى يا سيدتى مطالبنا نرجو أن تنشريها كما هى فلعلها تصادف قبولا والا فاننا نرحب بكل نقد يوجه الينا .

شباب وشابات النيل

لكى تحتفظ الملابس دائما ببياضها الناصع ، إستعملى قليلا من :

زهرة كولمان

فى نهاية غسل الملابس عند شطفها

في صميم الربيع ..
٧٣٤
٧٤٩
٧٤٨
٧٥٠

٧٥٤
٧٥١
٧٥٣
٧٤٧

البقع الصفراء

كم من سيدة تشكو من هذه البقع الصفراء التى تظهر على بشرتها ؟ والواقع أن هذه البقع ثقيلة ولو أن لونها أفتح من النمش ولكنها تبرز قليلا وتمتد بسرعة .

تظهر هذه البقع غالبا على الجفنين ثم لا تلبث أن تتكاثر . تبدأ أولا على الجفن الاعلى ثم تنحدر على الجفن الاسفل . وهى فى أول أمرها يكاد لا يلاحظها الانسان غير أنه بعد مضى وقت قصير تبدو بوضوح وتكبر الى درجة أنها تضايق وتعطل حركة الجفن .

لا تعتقدى يا سيدتى أن فى امكانك ازالة هذه البقع بمستحضرات الجمال من كريم ومحلول قابض للمسام وغيرهما مما تستعمله بعض سيداتنا ، ذلك أن مصدرها داخل الجسم لا البشرة وتتكون من مستودع الكولسترين الموجود تحت البشرة وفى الدم بنسبة عادية فان زادت نسبته ظهر على البشرة على هيئة بقع . فهذه البقع ان هى الا طبقة من الدهن تحتوى على نسبة كبيرة من الكولسترين .

كيف يمكن التخلص منها ؟

أحسن طريقة هى مبضع الجراح . والعملية فى غاية من السهولة ويقوم بها الطبيب بعمل بنج موضعى ولا تترك أى تشويه او اثر على البشرة . ويمكن أيضا أن نتخلص منها بالكهرباء ، ولكن فى هذه الحالة قد يظهر أثر الاستئصال على البشرة . وهناك طريقة ثالثة غير أكيدة المفعول وهى وضع كمادات من حمض التريكلوراستيك بنسبة ٣٣ ٪ تجدد كل خمسة عشر يوما . غير أن هذا العلاج يجب أن يقوم به الطبيب لخطره على العينين . والطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يعالج مثل هذه الحالة .

احذرى :

ان استئصال البقع لا يعنى القضاء عليها قضاء مبرما ان أنت لم تحاولى علاج أسبابها الداخلية . فان مستودع الكولسترين سببه عدم قيام الكبد بوظيفتها كما يجب . لذا وجب علاجها والابتعاد عن المأكولات الغنية بالكولسترين مثل البيض والدهن والسمن والزبد والزيت والصلصة . والامتناع طبعا عن تناول المشروبات الروحية . اكثرى من تناول الخضروات المسلوقة والاطعمة الصحية . ولكن سوف تقولين ما هذا النظام الغذائى الذى يلاحقنى أينما سرت ؟ فأقول لك ان الجمال والشراهة لا يمكن ارضاؤهما فى وقت واحد . وعليك أن تختارى بينهما .

أقمشة الربيع

يريد صانع الازياء جاك فاته أن يضفى على المرأة فى منتصف هذا القرن طابعا نسائيا خياليا . أما روشاه فهو يفضل الحرير والموسلين الرخص اللامع وهو يفضل الالوان الفاتحة

ان التغيير الشامل الذى حدث فى منتصف هذا القرن هو الاورجونزا السادة ابتكار بيانكينى والموسلين صنع كودورييه

أما فيما يختص **بالتايبرات** فهناك مجموعة من الاقمشة على جروجران رخص . ويوجد للتايير أيضا نسيج الشانتونج السميك على الوان مختلفة وللفستان ذى القطعتين الخاص بالمدينة فان تيل لونشون وساسكس قد صنعا له خصيصا والتوال شامبتر الباجاو الكلوكية المخطط بالحرير .

أما للبلاج فتوجد أقمشة قطنية صالحة على الجهتين وأقمشة من التيل لا ينكسر برسومات مستحدثة .

وللفستان الشميزيه الذى يلبس فى الصباح فلا يوجد أحسن من شانتونج سوراه من الحرير الطبيعى .

ولفستان التواليت فقد عاد الكريب دى شين الطبيعى المطبوع والقماش السوراه صنع كودرييه .

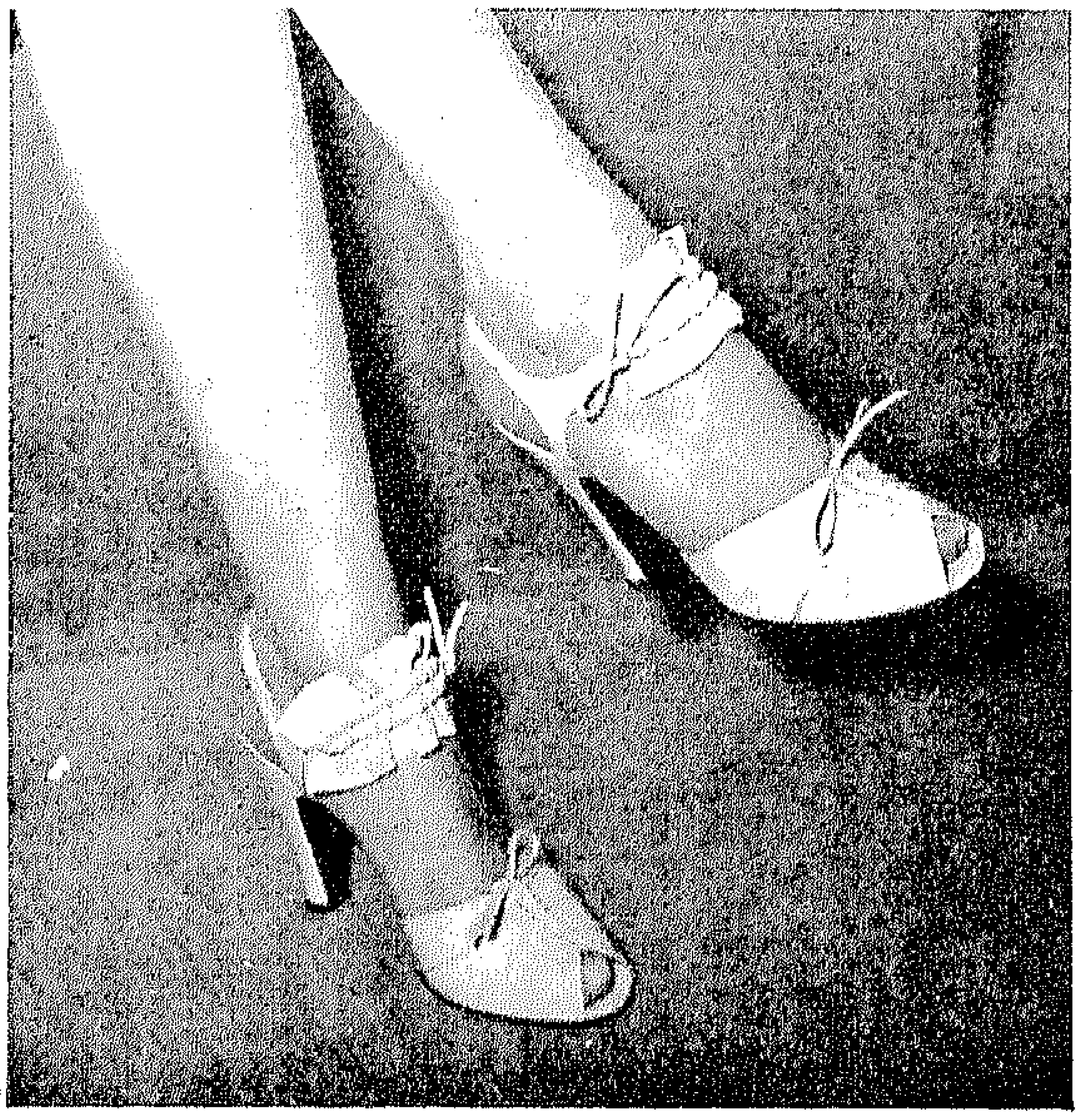
ان **الصالون الاخضر** الذى يحرص أن يكون دائما فى المقدمة يقدم لك كل هذه الانسجة الجديدة وغيرها مما لا يمكن حصره وليس أمامك الأن تتجولى بين أقسامه المختلفة لتشاهدى الاقمشة التى صنعت خصيصا لازياء ربيع ١٩٥٠

الصالون الاخضر
القاهرة اسكندرية
س ٣٥٢٢٢

القاهرة : ميدان ابراهيم باشا ت ٤٧٢٥٦ - ٤٧٧٣٥ - ٥٦٩٢٩
الاسكندرية : ميدان سعد زغلول ت ٢٠٧٧٨ - ٣ - ٢٤٢٠
بورسعيد : شارع فؤاد الاول ت ٢٨٧٠
وجميع مكاتب السياحة المعتمدة
س . ت ١٦١

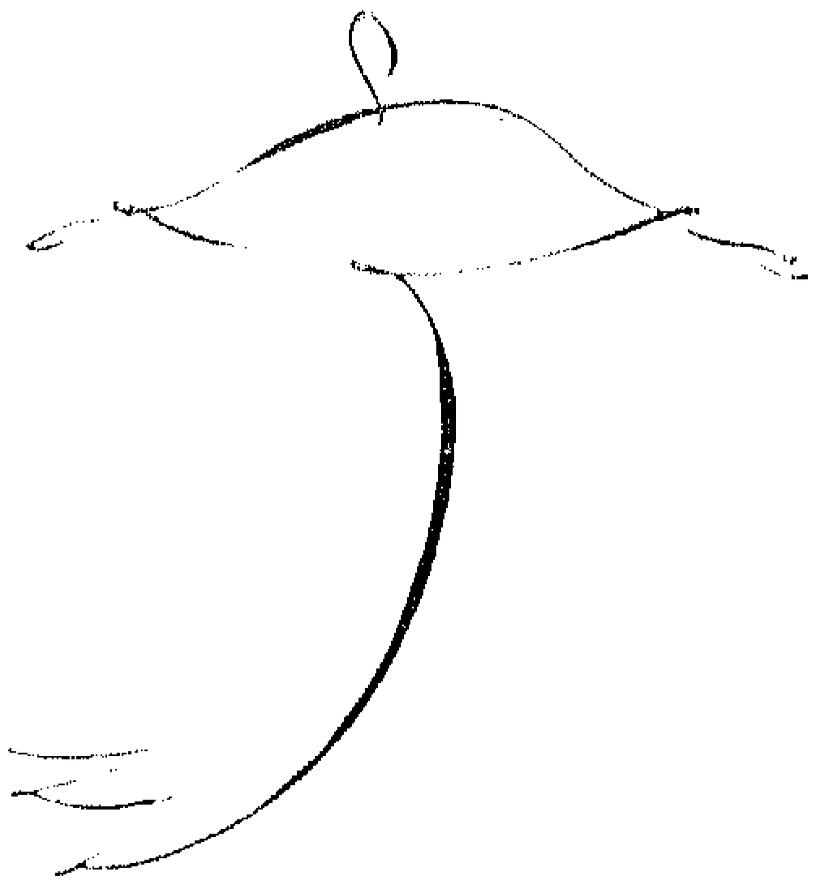
من الرأس للقدم

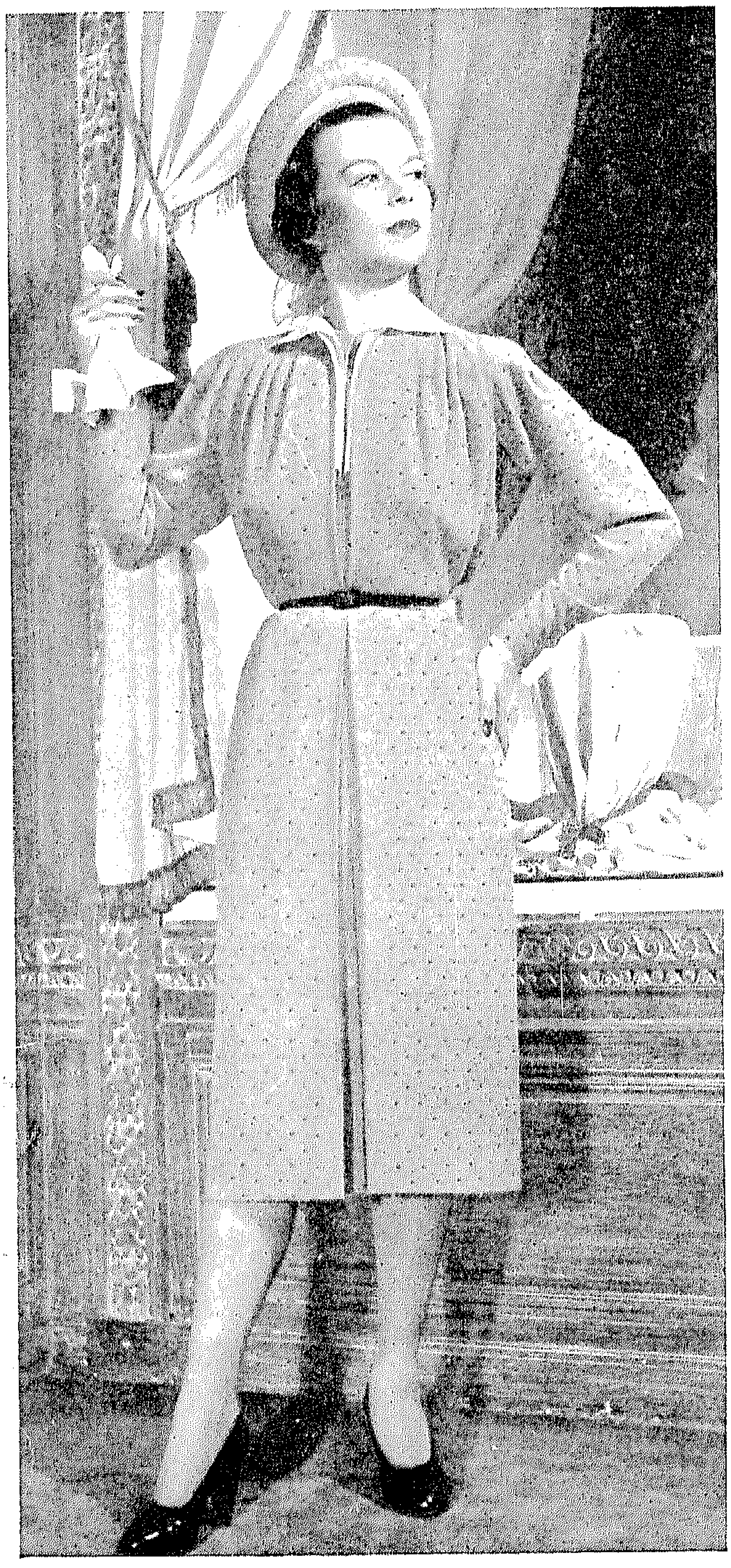
يقدم هذا الفستان الانيق صانع الازياء الشهير بيير بالمان · وهو من الصوف الخفيف البيج · وقد ارتدت صاحبته قبعة مصنوعة من القماش نفسه وربطت حول عنقها هذه القطعة من القماش المزينة برسومات تقلد السلحفاة · أما الحزام فهو من نفس الرسم واللون والقفازان قصيران ·



↑ قبعة من القش الاخضر المبطن بالساتان الابيض · الفواليت خضراء محلاة بزهور التفاح الابيض · القفازان من التافتاه الاخضر · ابتكار جلبرت اورسل ·

← حذاء جميل من الجلد الابيض مفتوحا من الامام ومن الخلف · الباريت مبتكر ·

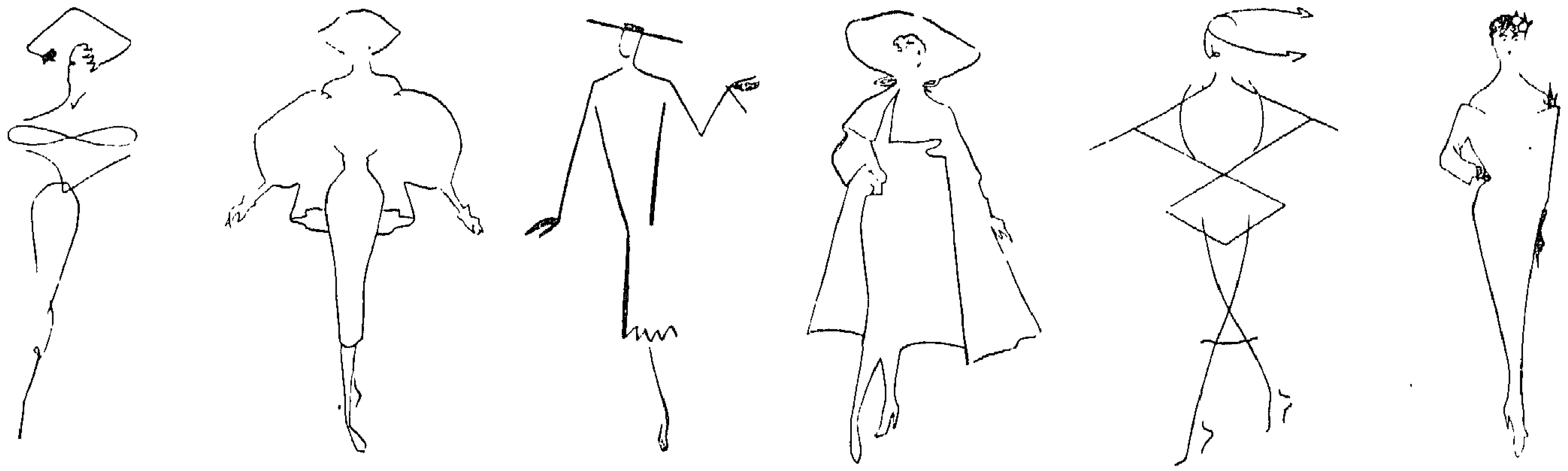


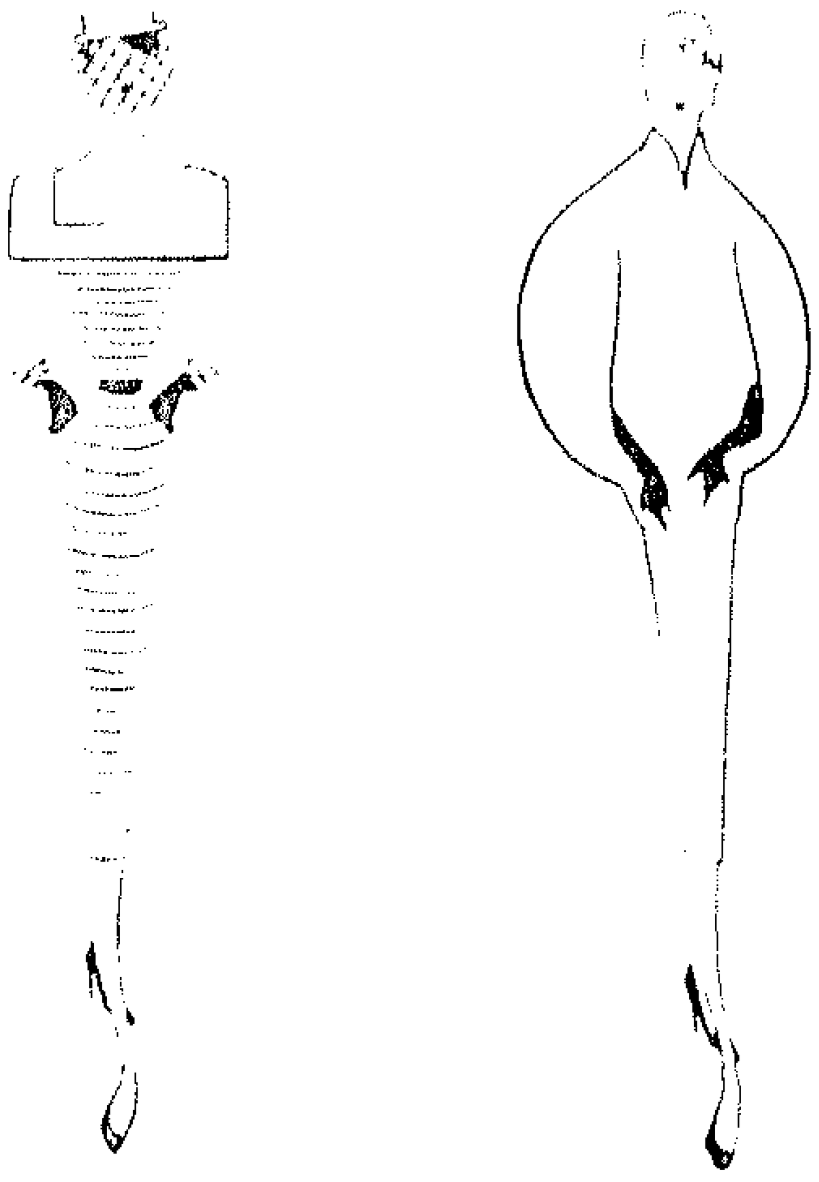


الصورة الاولى : فستان من قطعتين من الحرير الازرق الغامق . شكل مخروطى يحلى أعلى الكتفين . قطعة بيبه صغيرة حول العنق .

الصورة الثانية : فستان من الصوف الخفيف الرمادى منقط بنقط رمادية غامقة . الجيليه من الحرير الابيض ابتكار الكس ماجى .

الصورتان الثالثة والرابعة : فستان من التيل الرمادى محلى بالجروجران ابتكار الكس ماجى



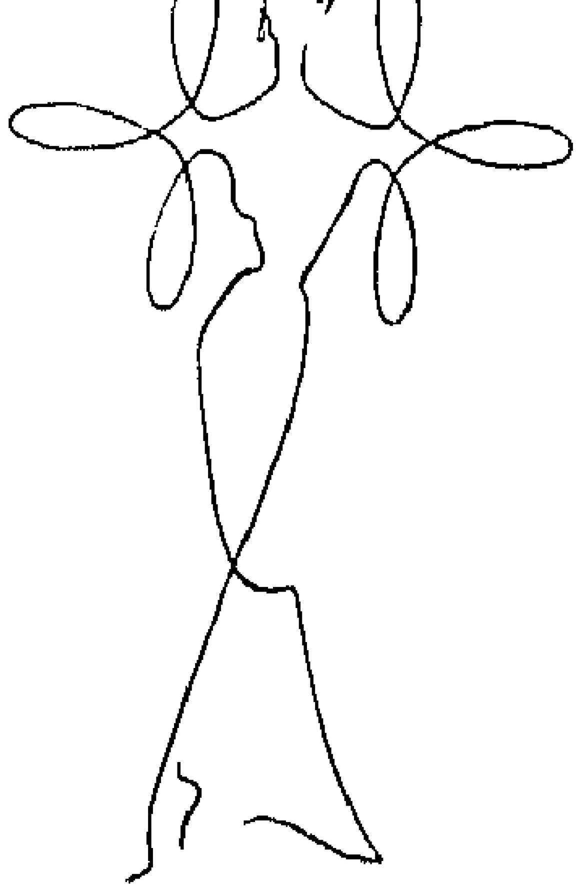


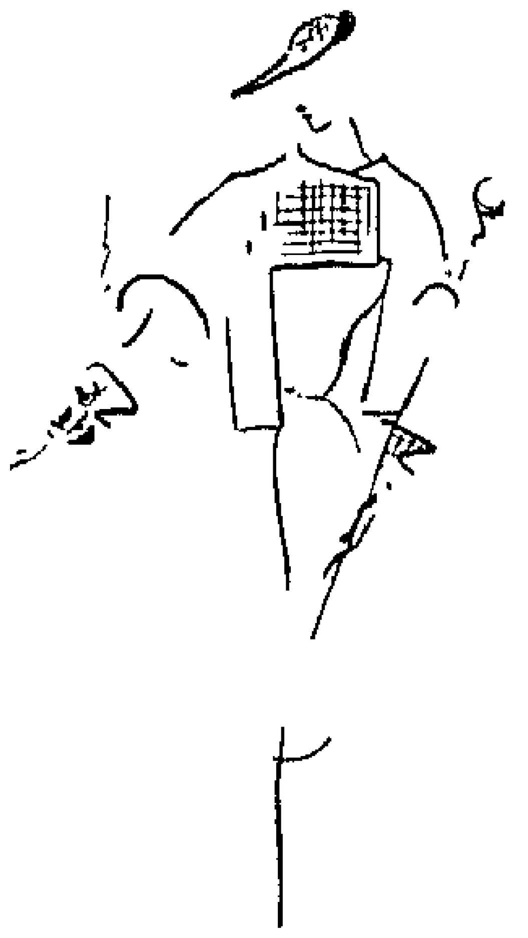
الصورة الاولى : فستان من الشاتونج الفانتزى الرمادى المخطط بالاسود . ابتكار بيير كلورانس

الصورة الثانية : فستان من الالمباجا الرمادى الياقة مبطنة بالبيكة الابيض وكذا أساور الكمين والجيبين.

الصورة الثالثة: فستان من الصوف الخفيف الاخضر والاسود الجيليه من البيكه الابيض. ابتكار كلارانس

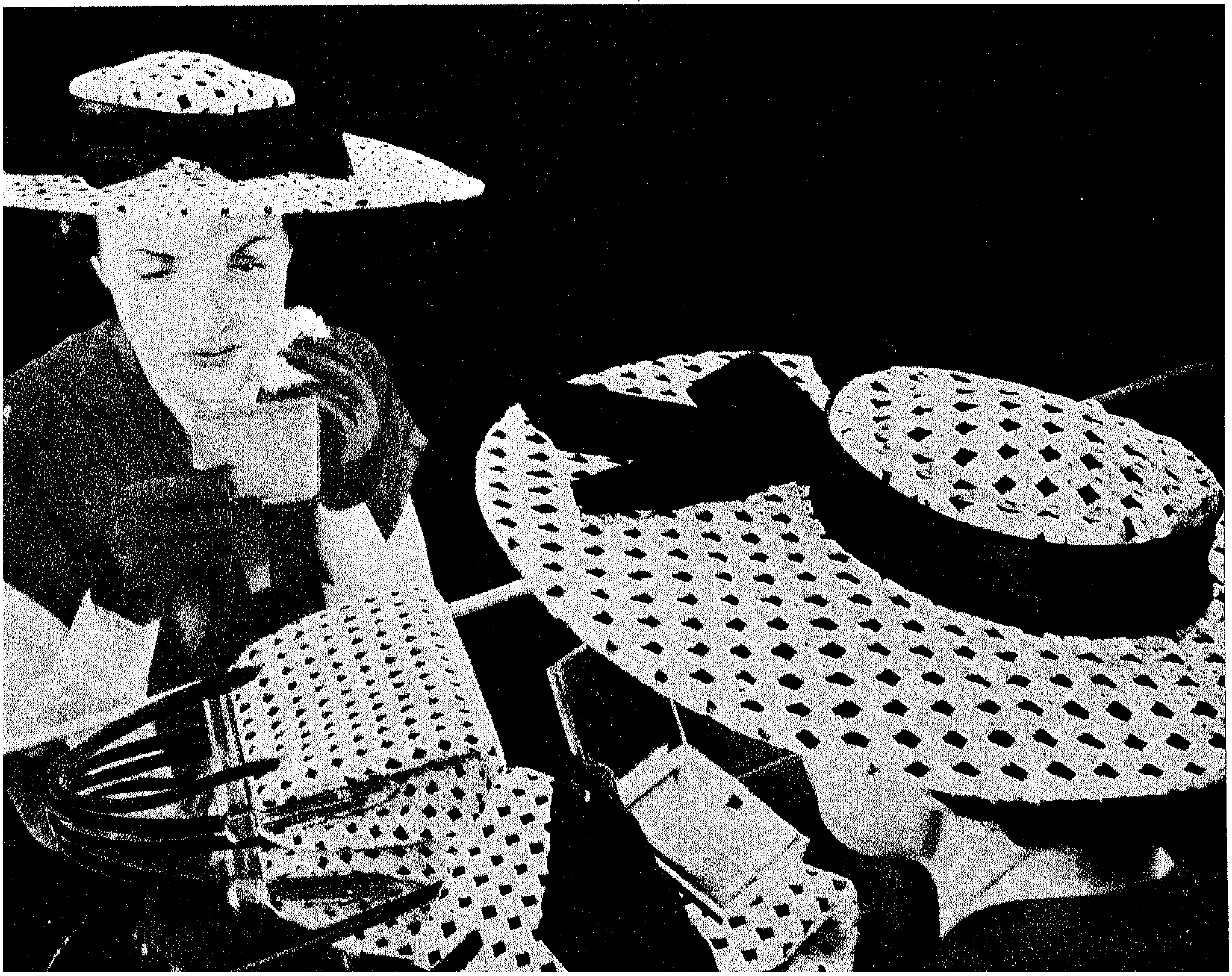
الصورة الرابعة : فستان من قطعتين أزرق غامق الظهر غير ملتصق يشبه الكاب. الياقة من الباتيستة البيضاء ابتكار مارسيل روشاه .





أطلق روبير بيجيه على هذا الفستان أسم لون شـون وهو من الشانتونج ويلبس تحتـه قميص أسود من الكريب . أما القبعة الكبيرة فهى من القش .

ستردى السيدة الانيقة هـذا الربيع قبعة وتمسك بيـدها حقيبة من نوع واحد . فالقبعـة من القش حليت بشريط من القطيفة أما الحقيبة فهى من نفس القش ونفس الرسم .



BY APPOINTMENT
PURVEYORS OF SOAP
TO H.M. THE KING
YARDLEY LONDON

BY APPOINTMENT
PERFUMERS TO
H.M. QUEEN MARY
YARDLEY LONDON

أبتكرت لتحفظك منشرحة أنيقة طول اليوم...

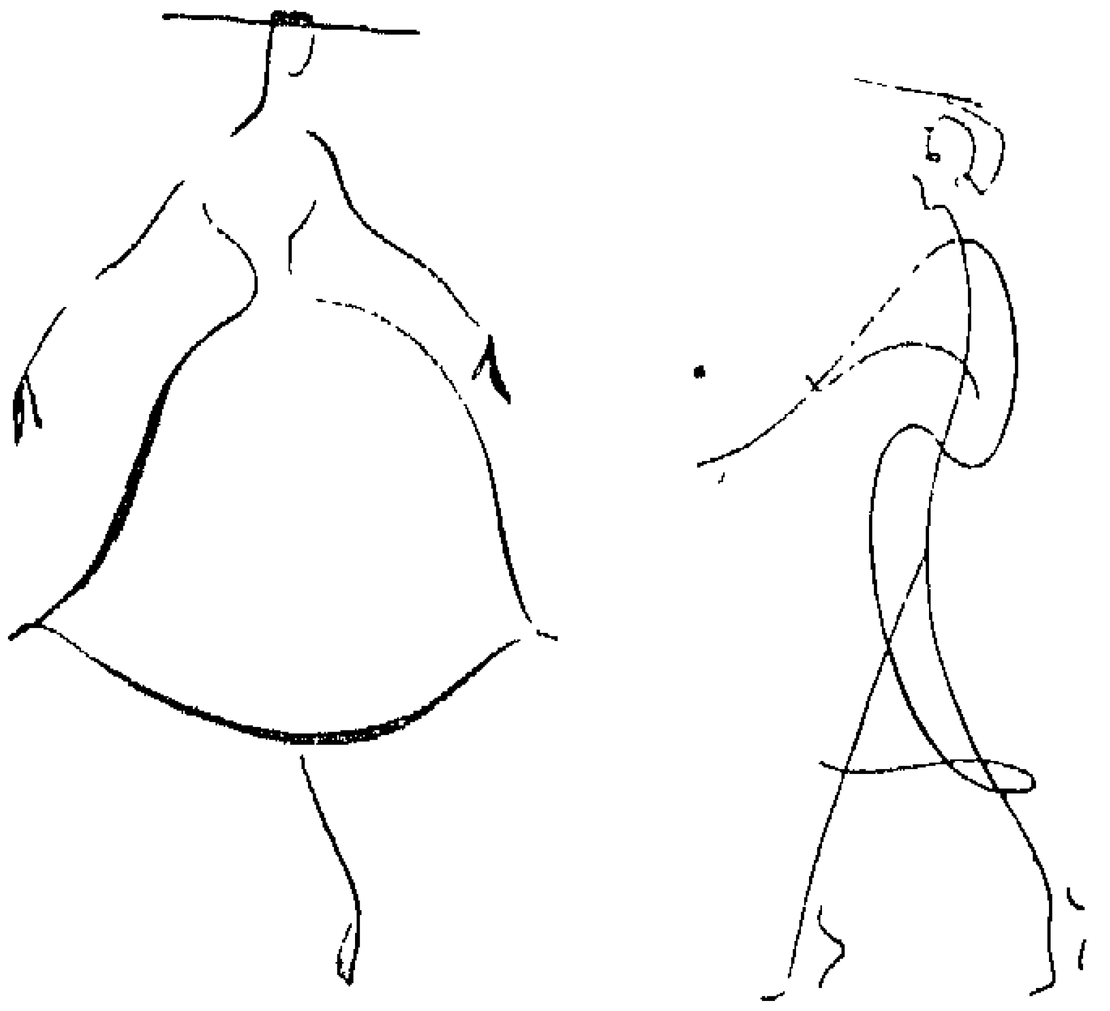
YARDLEY
English **LAVENDER**

ياردلي
اللاوندة الانجليزية

وصابون العالم الفاخر

وكذلك : املاح الحمام ، وبودرة التالك ، وغيرها من مستحضرات التجميل معطرة بلاونده ياردلي الشهيرة

ياردلي . ٣٣ شارع أولد بوند . لندن



الى اليمين:فستان للسهرة من الاورجونزا الاخضر والاحمر الجونلة الاورجونزا تلبس على جونلة أخرى من التافتاه المكشكش · الكورساج بدون اكتاف وقد حلى بورد أحمر ·

الى أعلى : ابتكر هـذا الفستان مارسـيل روشاه وهو من الفاى الازرق الغامق وقد وضع حول الرقبة هذه الفيونكة البيضاء ·

قبعات للربيع

هاهي مجموعات القبعات ترد الينا من باريس نقدمها اليك على هاتين الصفحتين فترين الى يمين هذا الكلام قبعة من البيكة الابيض وقد حليت من الامام ببعض من الزهور البيضاءذات القلب الاصفر والاخضر وارتفعت الحافتان من الجانبين وحلى الجزء الخلفي منها بورقة شجر خضراء · ويرى حول المعصم سوار من زهور البيكة · أما مبتكرة هذه القبعة الجميلة فهي روز فالوا ·

القبعة الى أسفل من اليمين فقد أطلقت عليها مبتكرتها سيمون كونج طريق اللبانة وهي من الريش الابيض وقد ركب على قالب من القش ·

القبعة التي تحت هذا الكلام هي من القش الاصفر المحلى بعصافير صفراء وقد اطلقت عليها مبتكرتها مود روزيه اسم « ادخلي ! ادخلي ! »

من فرنسا..

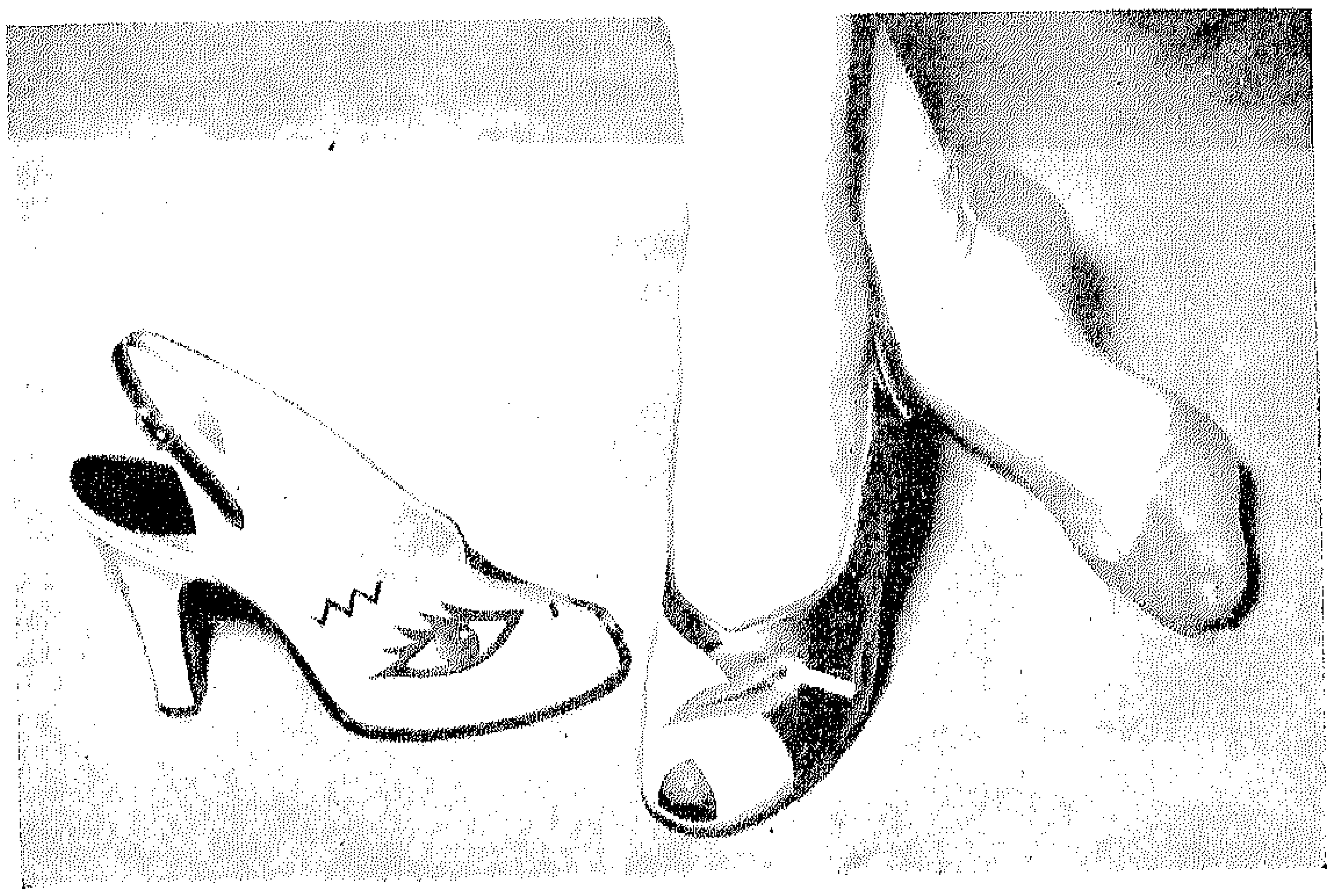
من أعلى الى أسفل : قبعة من القش الخفيف حليت بفواليت وجروجران كحلى .

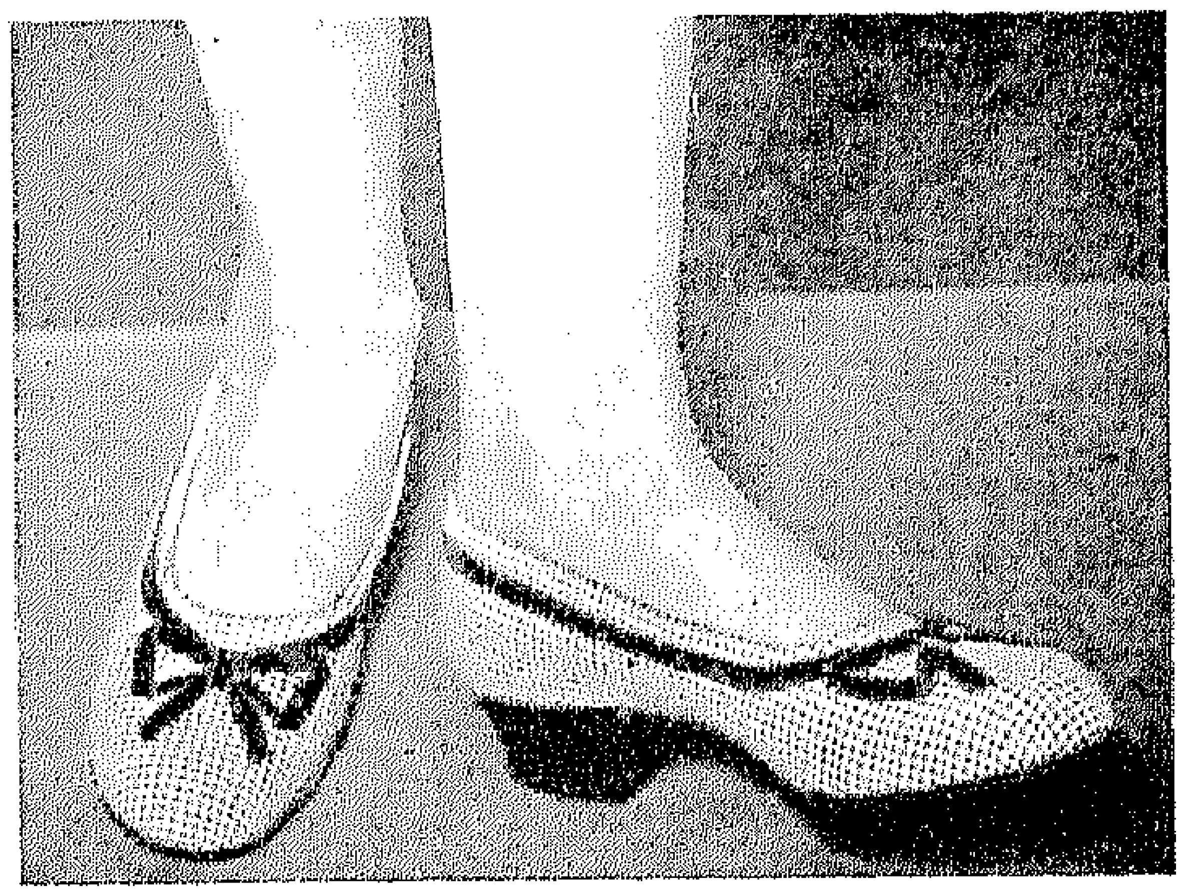
القبعة الثانية : فى الوسـط من الجروجران الابيض حليت من الطرف بالكحلى وعلق بها ريشتان بيضاوان من ريش الحمام بعد أن لونتا بالازرق .

أسفل لى اليسار : تمتازهذه القبعة ببساطتها وأناقتها وهى من الجروجران الابيض وحليت الفواليت التى تغطى جزءا من الجبهه بعصفورين أبيضين .

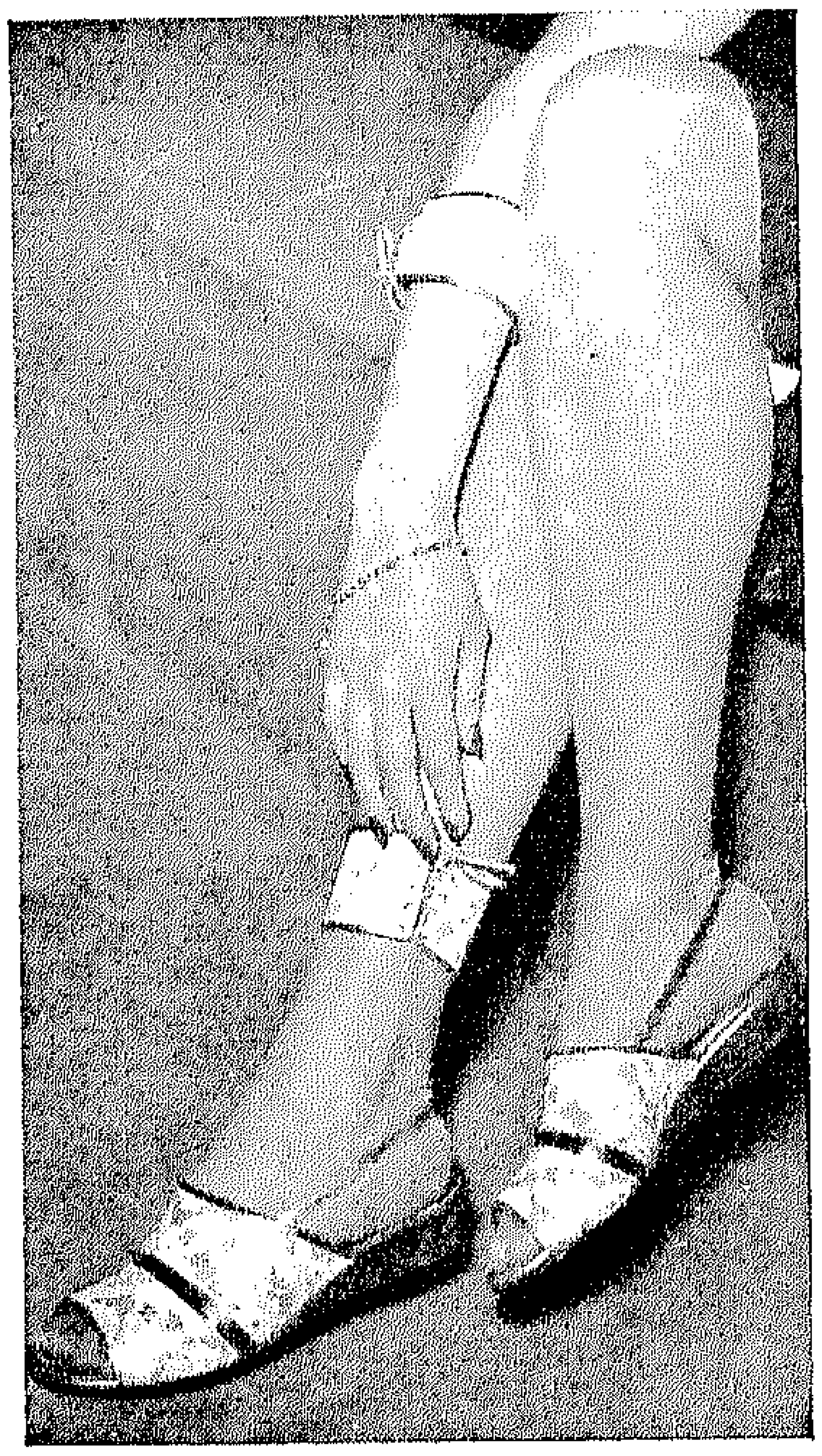
أسفل الى اليمين: قبعة من القش الازرق الجميل حليت بفواليت تغطى الوجه كله وغرزت فيها هذه الريشة العريضة البيضاء لتزيدها جمالا على جمال

وأخيرا لاشك انك اعجبت ببعض هذه القبعات ولاشك انك ستختارين منها مايتفق وشكل وجهك



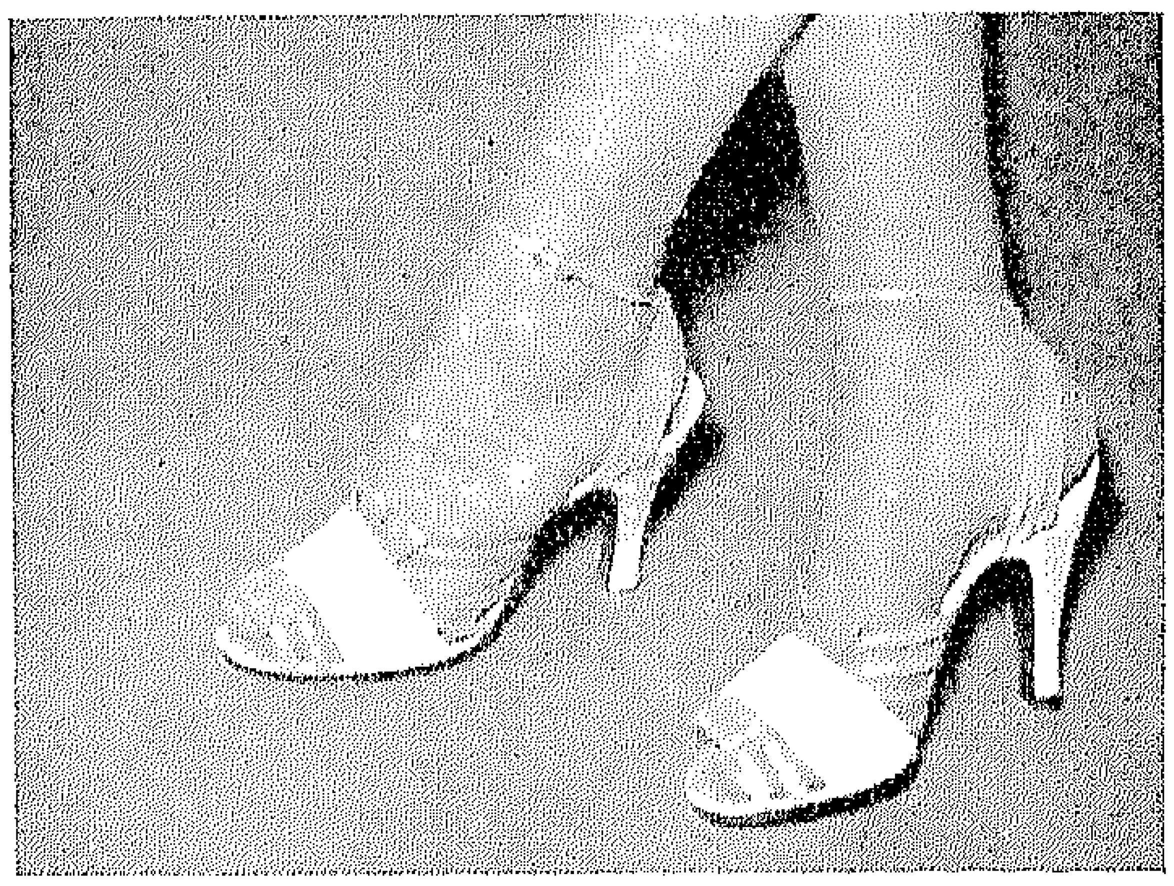


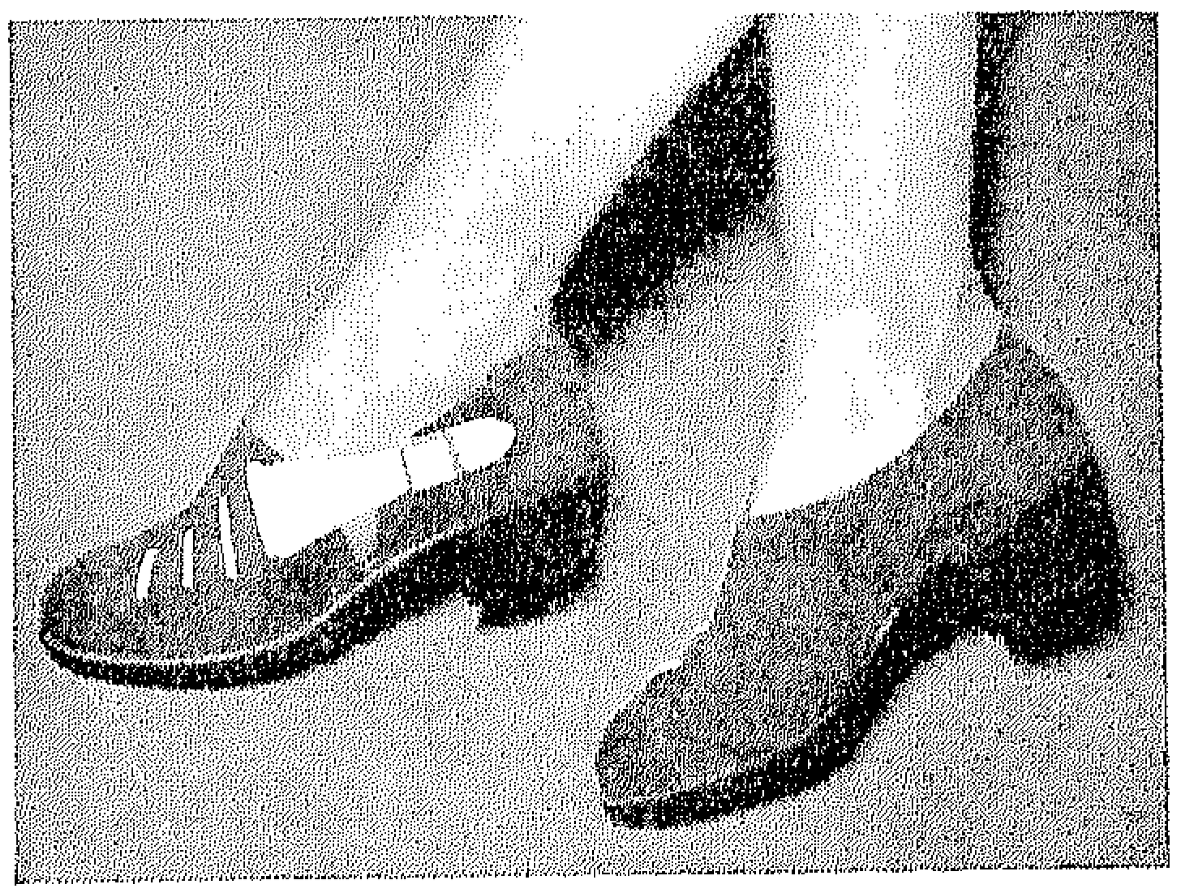
أحذية لكل وقت

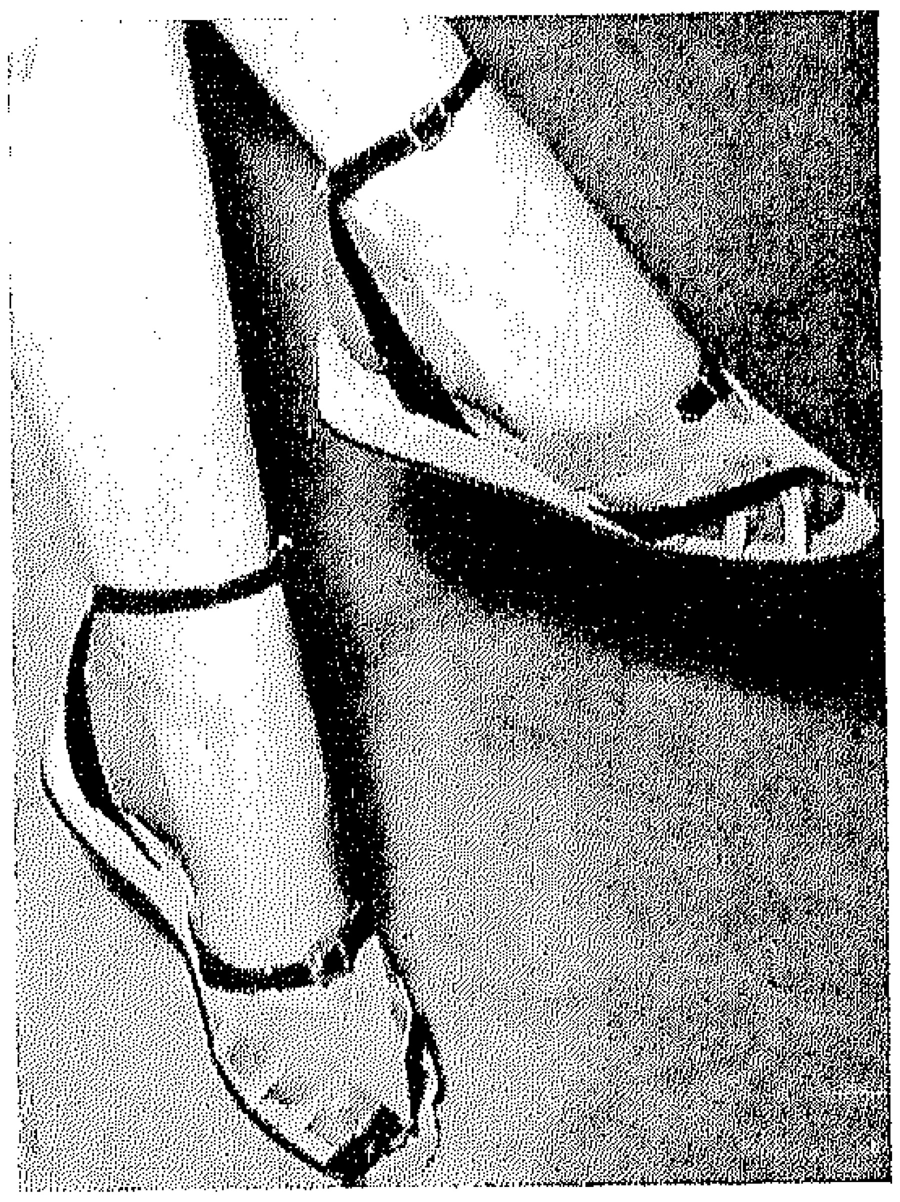


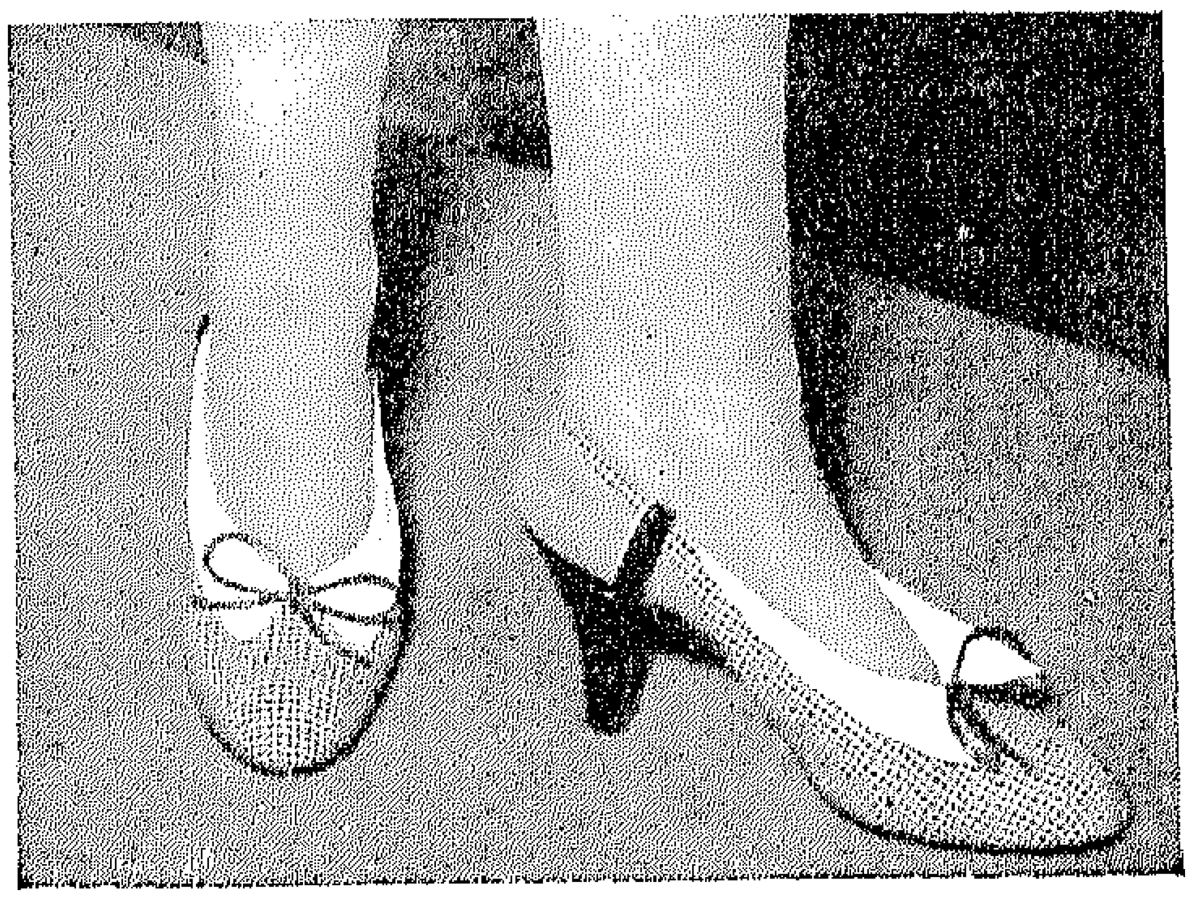
تمتاز أحذية هذا الموسم بالاناقة وحسن الابتكار وقد أرسلت المينادور الازياء بباريس هــذه المجموعة من الاحذية · والملاحظ على بعضها ميلها الى الغرابة كما هو ظاهر فى الصورة التى فى أعلى الى اليسار فقد رسم بالجلد على جانب من الحذاء صورةعين ويميل صانعو الاحذية عامة الى التقليل من ارتفاع الكعب فيما عدا أحذية التواليت فان الكعب مازال عاليا ودقيقا ·

ولسنا فى حاجة الى أن نحذرك للمرة الاخيرة منشراء الاحذيةالضيقة التى تشوه القدم وتحول بيننا وبين التنقل على القدمين ·









عند طبخ الأغذية

لا تعرضى طعامك لتلك العمليات المعقدة لطهيه ولا تظنى أن الطعام الجذاب المنظر ذو النكهة الطيبة هو الغذاء الكامل الذى يمدك بكل ماتحتاجينه من العناصر الضرورية لجسمك ولكن اعلمى أن الطعام الذى يطهى طهيا صحيا هو الذى يحتفظ بعناصره النافعة مع سهولة هضمه وتمثيله بالجسم ٠

واعلمى يا سيدتى أن الفيتامينات تتأثر بالطهى المعقد والتعرض للحرارة واكسيجين الهواء والمواد القلوية التى تضاف اليه لتحسين نكهته وغير ذلك من الظروف والملابسات ٠

وتتبع بعض الاسر طرقا غير صحية فى طهو طعامها اليومى فتقوم بطبخ كمية كبيرة من الطعام دفعة واحدة لتكفى وجبتى الغداء والعشاء وتقوم بتسخين الطعام كلما احتاج الامر وهذا يضيع كمية من قيمة الطعام ٠٠ والافضل أن يجهز الطعام وجبة بوجبة على أن يقدم للاكل عند انتهاء طهيه مباشرة ٠٠

وفيما يلى الطرق الصحية لطهى أشهر الاغذية

اللحوم والاسماك

ان طريقة طبخ اللحوم والاسماك بسلقها فى الماء وغليها على النار تقلل من قيمتها الغذائية وذلك لتسرب بعض المواد البروتينية والاملاح المعدنية المفيدة بذوبانها فى الماء هذا علاوة على فقد بعض مركبات فيتامين (ب) وأهمها حامض البانتوثنيك والثيامين والبيريدوكسين وحامض الفوليك ولذا فالطريقة الصحية هى شيها على النار لمدة وجيزة كما أن طريقة قلى اللحوم والاسماك فى السمن أو الزيت تماثل تماما طريقة الشى فى قيمتها الغذائية اذ بمجرد وضع هذه الاغذية على النار يتكون حولها طبقة زلالية تحفظ ضياع المواد النافعة من داخل الاغذية ٠

الخضر الطازجة :

لا بد لهذه الاغذية من سلقها فى الماء وذلك لتفكيك اليافها وتحويل حبيبات النشا بها الى حالة أسهل هضما غير انه يجب اقلال كمية الماء أو تقليب الطعام ، واذا اضطررنا لحفظ كمية من الطعام المطبوخ فترة من الزمن فليوضع فى مكان بارد وليكن بالثلاجات فقد لوحظ أن البرودة تبطىء من فقدان الفيتامينات ٠٠

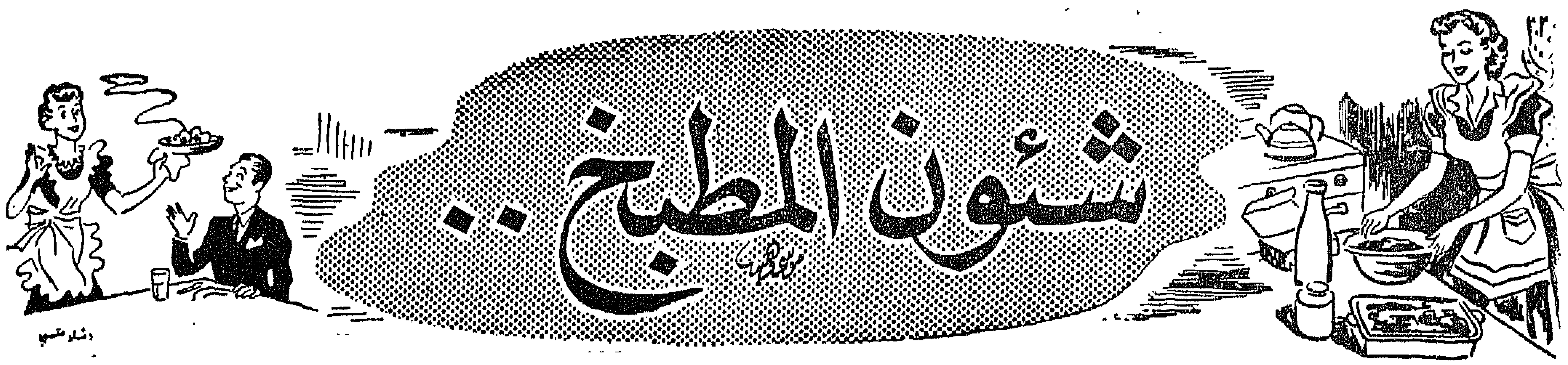
البقول :

أما العدس والفاصوليا والبازلاء واللوبيا فيلزم نقعها فى الماء ساعتين قبل طهوها بطريقة السلق المذكورة اذ أن ذلك يلين المادة السليلوزية الموجودة بجدر الحبوب الخارجية مما يعجل بنضجها ويتبع فى عملية الطهو ما اتبع فى الخضر الطازجة ٠٠

فحبذا لو قمنا بطهو طعامنا فى مدد وجيزة قبل الاكل مباشرة وألا نطهو منها أكثر مما نحتاج اليه فى الوجبة الواحدة حتى تستفيد أجسامنا من معظم فيتامينات هذه الاغذية ٠

طاهر حسن دره

٤٣



قالب البازلاء بصلصة الطماطم والجيلي

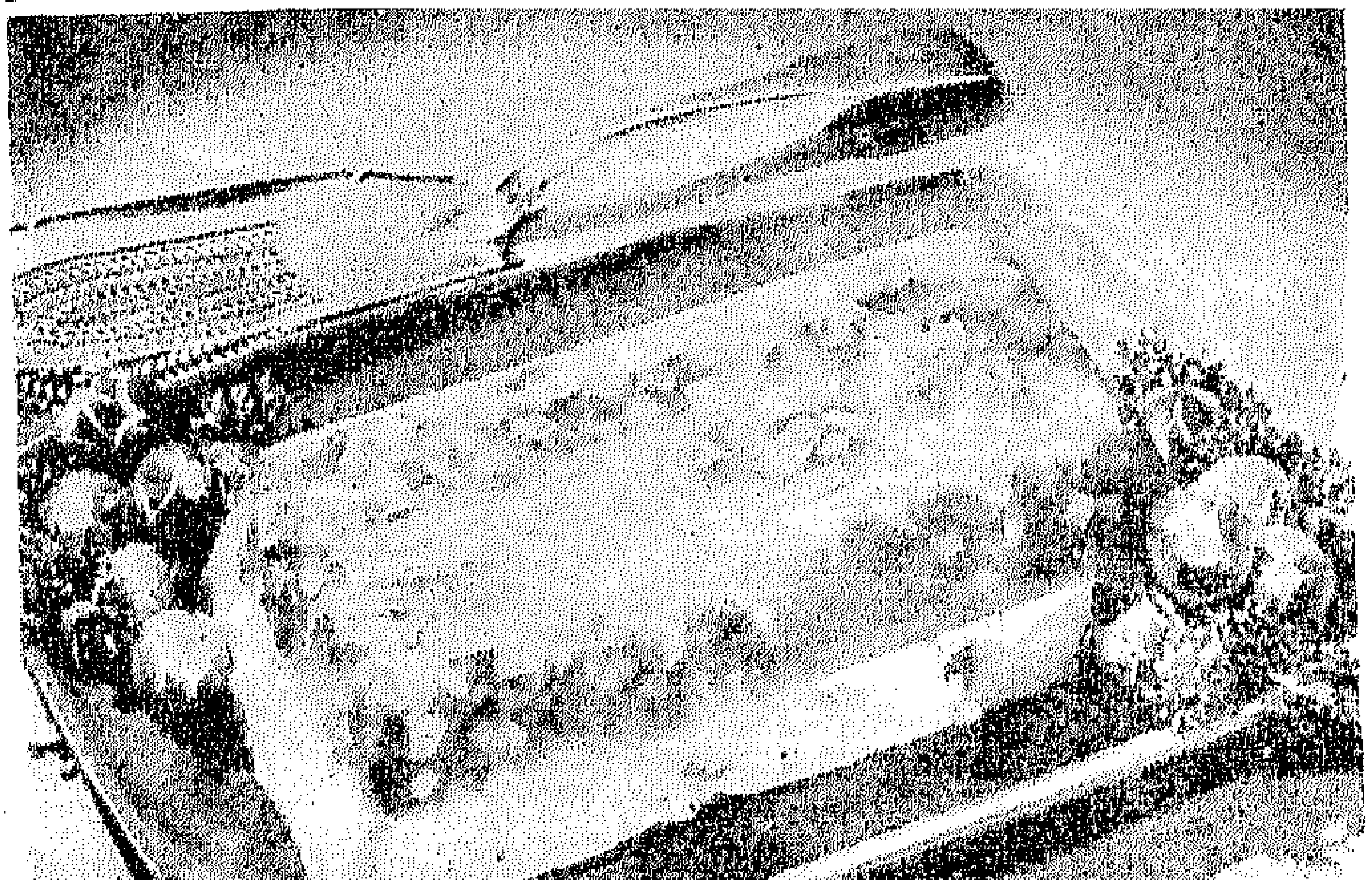
من الاصناف الراقية المثلجة المستحبة فى فصل الصيف لا سيما فى الولائم

المقادير :

- ١ ونصف رطل عصير الطماطم
- ١ حزمة صغيرة مقدونس
- ٤ حبات فلفل اسود
- ١ بصلة متوسطة مفرومة
- ملح وفلفل
- ١ ونصف ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين
- ٢ ملعقة كبيرة ماء بارد
- نصف ملعقة كبيرة خل
- ٣/٤ فنجان كبير بازلاء مسلوقة

الطريقة :

١ ـ صفى عصير الطماطم فى كزرولة ومعها المقدونس المقطع وحبات الفلفل والبصلة المفرومة ثم غطى الاناء وارفعيه فوق نار هادئة حتى يصل لدرجة الغليان ثم تهدأ النار ويترك يغلى ببطء لمدة ٢٠ دقيقة لتأخذ عصير الطماطم نكهة وطعم الخضر ثم صفيه من شاشة ضيقة فى سلطانية لتحصلى على عصير طماطم رائق جدا



٢ ـ يرد العصير ثانيا فى كزرولة نظيفة ويضاف اليها الملح والفلفل والخل واضبطى الطعم

٣ ـ حلى الجيلاتين فى مقدار الماء حتى تلين ثم تضاف على عصير الطماطم السابق وتقلب فوق النار الهادئة حتى تذوب الجيلاتين تماما واحترسى من اغلائها ٠

٤ ـ اتركيها لتبرد ثم صبى قليلا منها فى قاع قالب مبلل بالماء وتترك لتجمد نوعا ثم رصى فوقه البازلاء المسلوقة بشكل زخرفى منظم ويصب فوقها باقى صلصة الطماطم

٥ ـ اتركيها فى الثلاجة أو حول الثلج حتى تجمد تماما ثم تقلب فى طبق صينى مسطح مفروش بورق الخس ويزخرف حولها بحلقات من الفجل الرومى

ولزيادة زخرفة الطبق املئى بصلصة الطماطم أربعة قوالب من قوالب الكعك الصغيرة وزخرفيها بالبازلاء بنفس الطريقة وعند ما تجمد تقلب فى الطبق المسطح حول القالب الكبير ، كما هو موضح بالرسم

٦ ـ يقدم من اللحوم الباردة وسلطة الخضر

سوفليه الشكولاتة

المقادير :

- نصف رطل شكولاتة طهى (كارفاتورا)
- ١ علبة لبن نسله
- ٤ ملاعق كبيرة ماء
- ٢ زلال بيضتين

الطريقة :

١ ـ أذيبى الشكولاتة فوق حمام مائى ثم أضيفى اللبن ويقلب الجميع فوق الحمام المائى لمدة خمس دقائق ثم تنزع بعيدا عن النار

٢ ـ أضيفى الماء ويقلب ليمتزج الجميع ويترك المزيج حتى يبرد ٠

٣ ـ اضربى زلال البيض ضربا جيدا حتى يجمد ويتماسك ويضاف بخفة جدا الى مزيج الشكولاتة بعد مايبرد تماما ٠

٤ ـ صبى المزيج السابق على شكل هرمى فى كاسات بللورية بحسب عدد الآكلين أو فى طبق بللورى عميق وزخرفى السطح بالجوز المفروم أو الكريز واتركيه فى الثلاجة أو حول الثلج لحين التقديم ٠

تورتة القهوة

المقادير :

- ربع رطل زبدة
- ربع رطل سكر بودرة
- ٢ بيضتان
- ٨ أوقيات دقيق
- ٢ ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر
- نصف ملعقة صغيرة كاكاو
- نصف كوب كبير قهوة ثقيلة مصفاه
- ٢ ملعقة كبيره بندق مفروم غليظا
- جوز مقشر للتجميل

الطريقة :

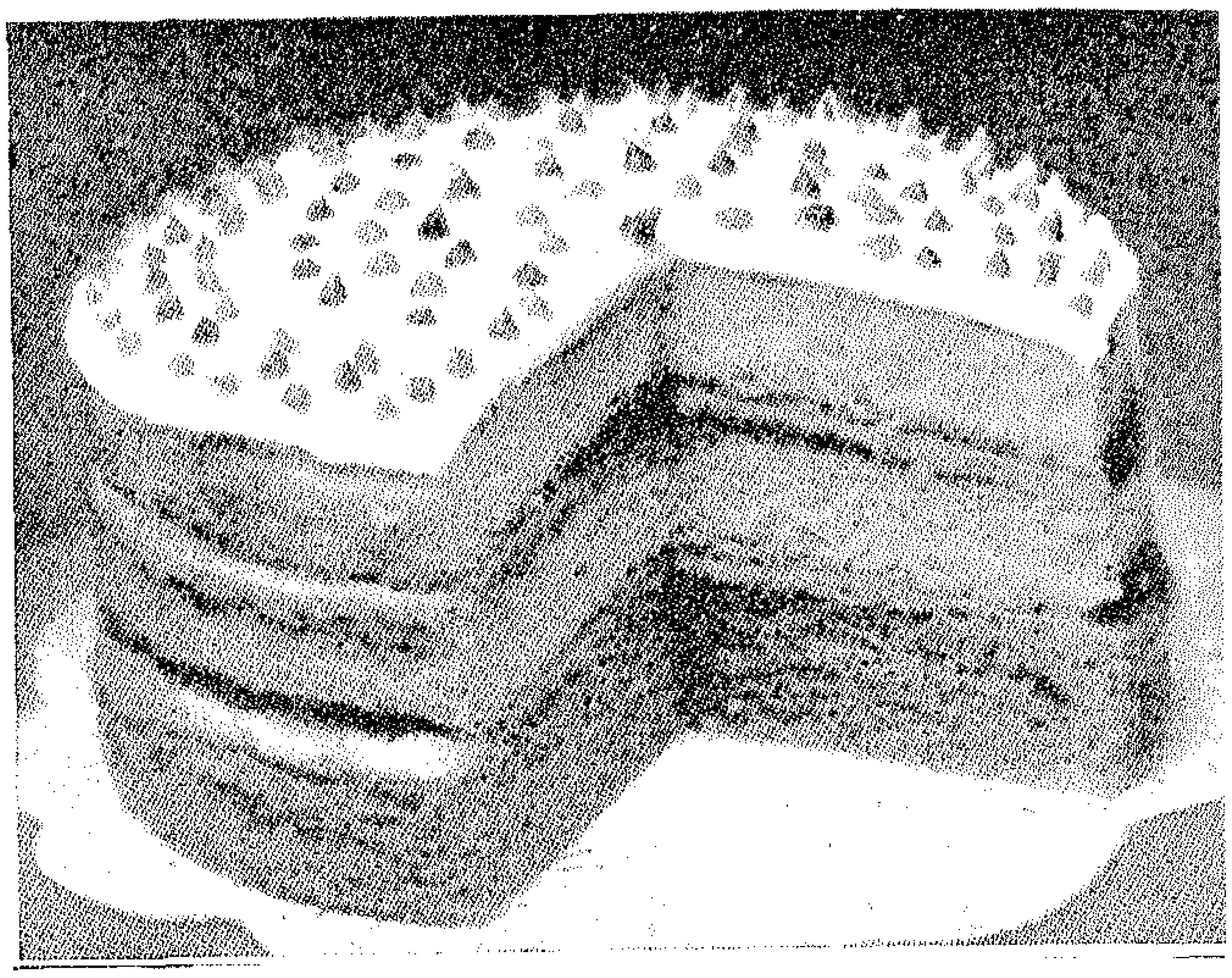
١ ـ اضربى الزبدة والسكر جيدا حتى تصير هشة كالكريمة ثم أضيفى لها البيض وامزجى الجميع جيدا

٢ ـ انخلى الدقيق والخميرة والكاكاو ويضاف بالتناوب مع القهوة الى مزيج الزبدة والسكر السابق ويمزج الجميع جيدا ثم يضاف البندق المفروم غليظا

٣ – صبى المزيج فى قالبين مستديرين من قوالب الكعك قليلة الارتفاع بعد دهنهما جيدا بالزبدة

٤ – تخبز فى فرن ساخن لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج ٠

٤ – تقلب الفطائر فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما ثم ضعى الواحدةفوق الاخرى وبينهما قليل من‌حلوى القهوة المثلجة الآتية :



حلوى القهـــوة

المقـــادير :

نصف رطل بن

٢ ملعقتـان كبيرتان بن مطحون

١ ملعقة كبيرة نشاء أو دقيق كورن فلور

١ ملعقة كبيرة ماء

١٫٥ ملعقة كبيرة سكر

١ بيضه

نصف ملعقة صغيرة فانليا

الطريقـــة :

١ – ضعى البن فى شاشة واربطيه جيدا فى الكزرولة مع اللبن الدافىء وارفعيه فوق النار الهادئة حتى يقرب اللبن من الغليان ويأخذ نكهة وطعم البن ثم تنزع شاشة البن

٢ – حلى النشاء فى الماء البارد ويضاف ببطء الى اللبن المغلى مع الاستمرار فى التقليب ويرفع المزيج فوق النـار مع الاستمرار فى التقليب حتى يغلى ويغلظ فيضاف السكر ويبعد عن النار

٣ – عند ما يهدأ قليلا تضاف اليه البيضة بعد خفقهـا مع الاستمرار فى التقليب وارفعيه على نار هادئة جدا ويطهى لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم غليانه حتى لا تتقطع البيضـة ثم صفى هذا المزيج من مصـــفاة سلك واتركيه حتى يبرد فيضاف الفانليا

٤ – اضربى المزيج ضربا جيـدا وبقوة بمضرب البيض السلك حتى يصير هشا خفيفا ثم اتركيه فى السلطانيـة داخل الثلاجة أو حول الثلج حتى يقرب من التجمد فيعــاد ضربه ثانيا بالمضرب حتى يصير هشا ويستعمل

٥ – ضعى جزءا من الحلوى السابقة بين الكعكتين‌وصبى الباقى فوق سطح الكعكة ويزخرف السطح بوحـــدات من البندق أو الجوز المقشور كما هو موضح بالرسم

٦ – ضعى التورتة فوق طبق مســطح مفروش بورق دانتيل وتقدم

طعامك فى شهر ابريل

السبت أول أبريل
لحـم بالدمعه ، قلقـاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، مخلل ، ألماظية برتقال

الاحد ٢ أبريل
جلانتين اللحم ، سلطة خس ، فاصوليا خضراء مـكمورة ، أرز مفلفـل ، فاكهة

الاثنين ٣ أبريل
مسقعة باذنجان ، سلطة زبادى ، مكرونة ، فاكهة

الثلاثاء ٤ أبريل
طاجن الخضر باللحم ، سلطة خضار، أرز مفلفل

الاربعاء ٥ أبريل
لحم روستو مفروم ، دقية الفول الرومى الاخضر ، أرز مفلفـل مهلبيـــة الشكولاته

الخميس ٦ أبريل
كفتة اللحم المشـوية ، خرشـوف بالتربيـة ، مكرونة بالطماطم ، فاكهة

الجمعه ٧ أبريل
كبــاب حلة ، سـبانخ مـكمورة ، أرز مفلفـل ، سلطة بنجر، فاكهة

السبت ٨ أبريل
لحم بالتربية ، دقية باميا محشو ورق عنب، سلطة زبادى ، فاكهـة

الاحد ٩ أبريل
بفتيك بالبيض والبقسماط سلطة خضار ، مسقعـة قرع ، مكرونة اسباجتى، ألماظية فراولة

الاثنين ١٠ أبريل
فراخ محمرة ، ملوخية خضراء ، دمعه، أرز مفلفل مخلل ، جيلاتى الفراولة

الثلاثاء ١١ أبريل
فاصوليا خضراء مكمورة، طبق محاشى منوعة، سلطة زبادى ، فاكهة

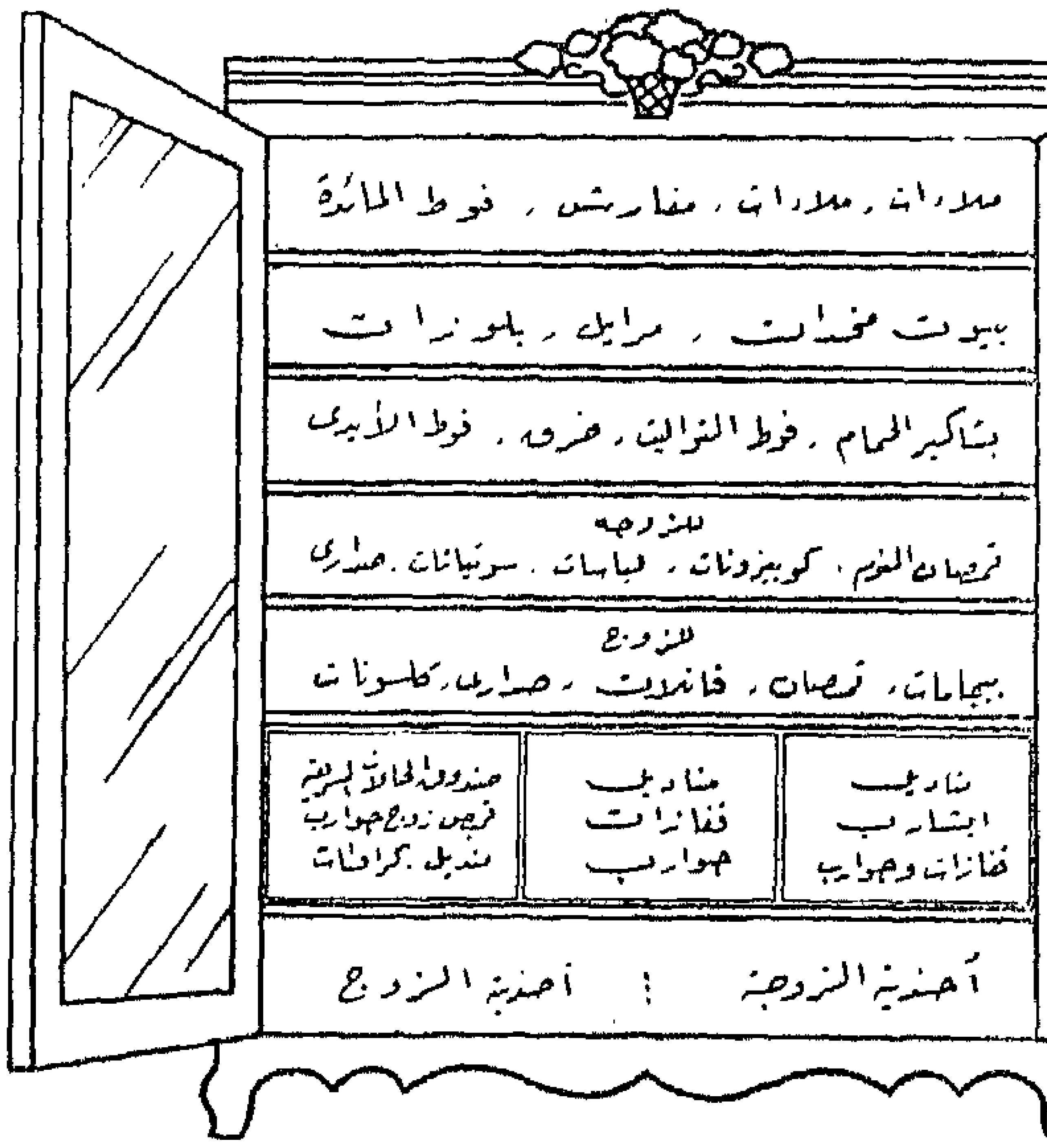
الاربعاء ١٢ أبريل
لحـم روستو ، سلطـة خضار ، دقية خرشوف بالفــول الرومى ، أرز مفلفل ، خشاف قراصيا

الخميس ١٣ أبريل
كستليته مشوية ، سلطة خيار ، فاصوليا جافـه مكموره ، قالب بودنج العيش بالزبدة

الجمعه ١٤ أبريل
بوفتيك محشو بالخضر ، مسقعـة قرنبيط ، أرز مفلفل ، سـلطة خس ، فاكهة

السبت ١٥ أبريل
صينية باذنجان ، سلطة زبادى ، مكرونة اسباجتى فاكهة

دولاب لكل شيء



ان محتويات دولابى مبعثرة وقد اختلط فيها الحابل بالنابل • ما الذى حدث أثناء غيبتى؟ هل جاء لص وسرق بعض ما فيها ؟ لا • ان الملابس جميعها كاملة • لا بد اذن من أن يكون زوجى قد بحث عن قميص فقلب محتوياتها رأسا على عقب ••

والآن هل تريدين وضع حد لهذه الفوضى ؟ اتبعى النصائح التى تقدمها لك احدى الخبيرات فى شئون المنزل :

١ ـ لكى لا يدخل الغبار دولابك عليك بتبطينه وتقسيمه على النحو الذى نشير به عليك •

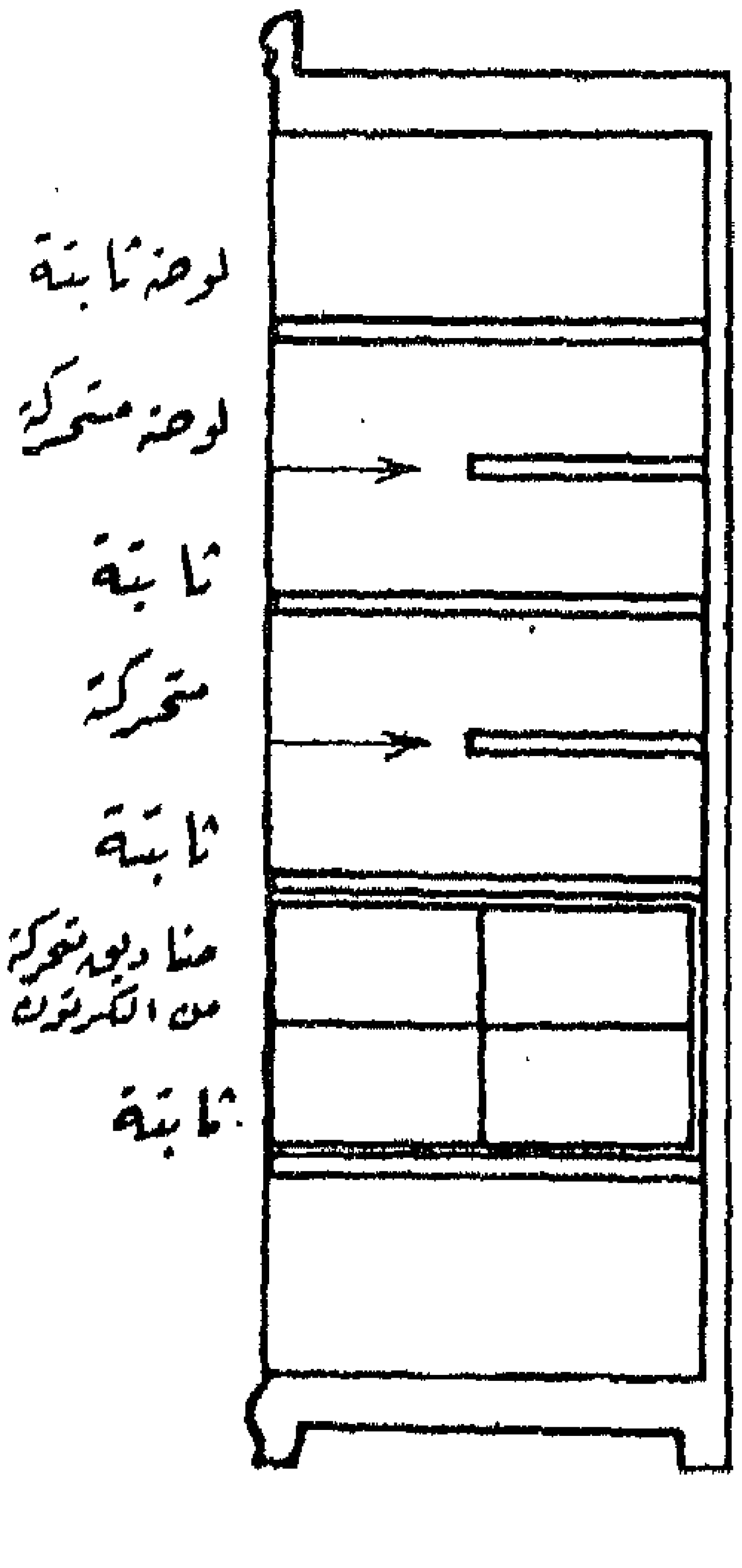
٢ ـ لزيادة مساحة دولابك ولتسهيل عملية وضع البياضات ، اطلبى من النجار أن يصنع لك لوحين أو ثلاثة ألواح عرضها نصف عرض الالواح الموجودة فى الدولاب ركبى هذه الالواح الجديدة بين الالواح القديمة كما هو ظاهر فى الشكل الاول •

ألديك صناديق من الكرتون ؟ حسنا • ان هذه الصناديق يمكن الاستفادة منها بأن تضعى فيها الاشياء الصغيرة • قسميها بألواح من الخشب الابلكاش الرفيع ويمكنك فى هذه الحالة أن تضعى فى هذه الصناديق المناديل فى أعلى والجوارب فى أسفل • خصصى صندوقا لزوجك تضعين فيه ما هو فى حاجة اليه ان دعى الى الغذاء أو الى العشاء فجأة • ضعى فى هذا الصندوق قميصا وزوجا من الجوارب ومنديلا وكرافات • ألصقى على هذه الصناديق بطاقة كتب عليها محتوياتها حتى لا تضطرى الى فتحها جميعها

وان أردت تبطين الدولاب من الداخل عليك بشراء قطعة من قماش النايلون فانه يوفر عليك مهمة نزعه كل شهر أو شهرين لغسله • اذ يمكنك فى هذه الحالة مسحه بخرقة مبللة • اما الطريقة التبطين فهى فى غاية من السهولة اذا استعملت دبابيس الرسم لتثبيت القماش • والآن هيا نقسم الدولاب على النحو المبين فى الرسم الثانى •

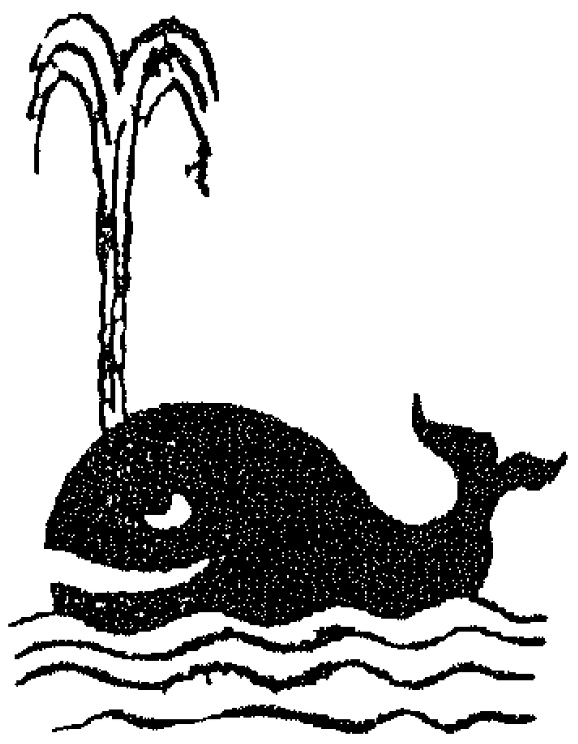
ويجب أن تعلمى ياسيدتى أن هذا الدولاب الذى نحن بصدده ليس من النوع الحديث بل هو قديم ورثته عن جدك أو جدتك • ان مثل هذه الدواليب تكون عادة كثيرة الزخرفة ضخمة ذات أبواب عريضة • ومن الملاحظ أن كثيرا من سيداتنا يكرهن هذه الدواليب لانها لاتتمشى مع بقية أثاث المنزل الحديث هذا صحيح الى حد ما ولكن ان أردنا الحقيقة وجدنا أن صانعى الاثاث بدأوا فى العودة الى هذا الطابع القديم لانه يضفى على المنزل فخامة ولانه يحتفظ بجماله على مر السنين • هيا ياسيدتى الى دولابك اذن ارسلى فى طلب النجار ليصنفره ويعيد دهنه واصلاح ماانكسر منه

انه فى الغرفة التى تجلسين فيها عادة وتضعين فيها آلة الخياطة • انظرى اليه الآن أليس هو جميلا ونافعا ؟



صح أم خطأ

يقولون عنك أنك سيدة مثقفة لا ترددين أبدا فى الاجابة على الاسئلة التى توجه اليك · هل هذا صحيح ؟ اليك هذه المجموعة من الاسئلة فان أجبت عليها دون تردد كنت حقا مثقفة · ولكن يبقى علينا أن نعرف ان كانت اجاباتك صحيحة ·



١ ــ الايطاليون هم أول شعب أكل المكرونة ·

صح أم خطأ ؟

٢ ــ الغرفة المدهونة بالازرق تبدو أكبر من الغرفة المدهونة بالوردى ·

صح أم خطأ ؟

٣ ــ الحوت سمكة

صح أم خطأ ؟

٤ ــ سليمان باشا كان ضابطا فرنسيا

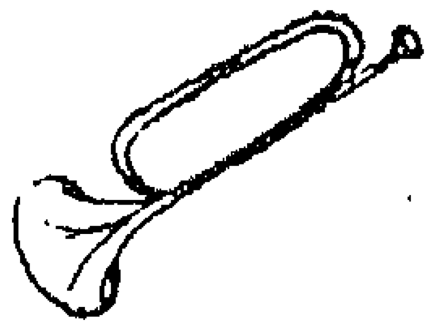
صح أم خطأ ؟

٥ ــ جميع آلات الموسيقى تنقسم الى ثلاثة أنواع آلات النفخ والآلات الوترية وآلات القرع ·

صح أم خطأ ؟

٦ ــ الجياد التى تجرى فى سباق الدربى من سن واحدة ·

صح أم خطأ ؟



٧ ــ قبعات بناما مصنوعة فى جمهورية الاكوادور ·

صح أم خطأ ؟

٨ ــ الغورى كان يعيش فى بغداد

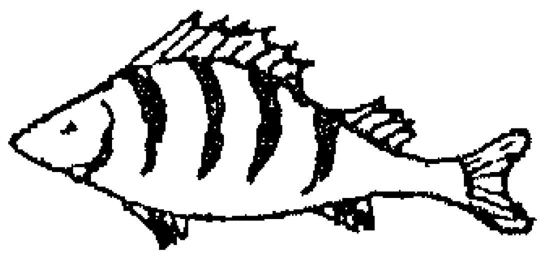
صح أم خطأ ؟

٩ ــ يوجد فى مصر دراويش

صح أم خطأ ؟

١٠ ــ قشر البياض سمك بحرى

صح أم خطأ ؟

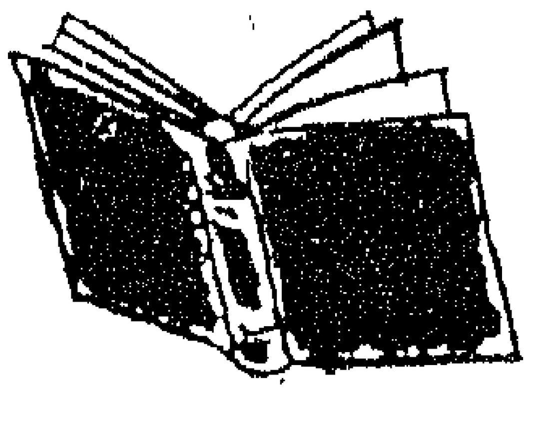


١١ ــ المسلة الموجودة فى باريس أتى بها الفرنسيون من الاقصر ·

صح أم خطأ ؟

١٢ ــ توفيق الحكيم كتب (فجر الاسلام)

صح أم خطأ ؟



والآن وقد أجبت على هذه الاسئلة جميعها · يهمك طبعا أن تعرفى ما نصيب اجاباتك من الصحة أو من الخطأ ·

انظرى الاجابة ص ٤٠

انضمى

الى اتحاد بنت النيل

شارع ابن ثعلب نمرة ١ تليفون ٥٨٤٦٣

قصة مصرية

كذبة ابريل !

للأستاذ فؤاد القصاص

ذات ضحى جميل .. فى مستهل الربيع ، كانت (سعاد) تقف فى نافذة غرفتها تمشط شعرها الكستنائى الناعم وقد علت شفتيها ابتسامة سعيدة .. حينما دوى فى فناء الدار صوت ساعى البريد (بوسته! الاستاذ محمود حسن ..)

وبعد لحظات كانت الخادم تضع فى يدها مظروفا أزرق

وكادت تلقيه على المنضدة بلا اكتراث ، اذ لم يكن من عادتها أن تفض رسائل زوجها أو تتدخل فى شئونه الخاصة .. لولا أن تنسمت عطرا عبقا يفوح من المظروف ... ولولا أن لاحظت أن العنوان كتب بخط نسائى دقيق وقد احتلت احدى زواياه كلمة (خاص) ..

ورغم أنها لم تكن تشك فى اخلاص زوجها ، الا أنها أحست فى تلك اللحظة بشىء من الفضول وبدافع خفى يدفعها الى فض المظروف وقراءة ما فيه ...

وما كادت تخرج الرسالة وتبسطها أمام عينيها ، حتى تسمرت نظراتها فى خبل على أسطرها القلائل ؟

الاسكندرية فى ٣١ مارس سنة ١٩٥٠

حبيبى .. محمود

أهديك سلامى وأبثك أشواقى ، وأتمنى لك من قلب يفيض بحبك كل صحة وسعادة .

أرسلت اليك خطابا منذ ثلاثة أيام ، أخبرك فيه أن زوجى قد سافر الى طنطا ليعود أمه المريضة وسيمكث معها أسبوعا أو أكثر ... وتوسلت اليك أن تسرع بالمجىء حتى أتمتع بين ذراعيك بليلة تعدل فى نظرى كل متع الحياة !

انى أعلم لماذا لم تحضر وأعلم أيضا ذلك العذر الذى لا يتغير والذى تبرر به دائما عدم مجيئك ؟!

زوجتك الملعونة .. زوجتك الحمقاء التى تقف حائلا بيننا وبين سعادتنا وحبنا ! ..

اسمع (ياميحة) ...

تستطيع أن تدعى لهاانك مكلف بالسفر الى الاسكندرية لقضاء أمر مصلحى عاجل ، ولن تشك زوجتك الغريرة الطيبة فى شىء ..

تعال .. تعال سريعا ياحبيبى ، فانى أدخر لك بين أحضانى ليلة تساوى نصف عمرك ! ..

وختاما لك حبى ، أما قبلاتى فقد أبقيتها معى .. حتى تأتى الى ! ..

أحبك الى الابد

(فوزيه)

* * *

أفلتت من فمها صرخة مكتومة تطفح بالحنق والقنوط وخيبة الرجاء ...

وخيل اليها أنها فى حلم أسود أو تحت وطأة كابوس مخيف ، فراحت تفرك عينيها براحة يدها فى عنف ثم بدأت تقرأ من جديد ..

(حبيبى محمود .. الخ)

كانت كل كلمة كنصل حاد يمزق قلبها فى قسوة ووحشية .. وغللت ذهنها ظلمة كثيفة شلت تفكيرها للحظة قصيرة استعادت على أثرها بعض هدوئها .. تسعة أعوام قضتها معه أوفى وأرق ما تكون عليه الزوجة المحبة المضحية ، وها هى تتلقى بعد كل هذه الاعوام اعترافه بجميلها .. طعنة مسمومة مزق بها قلبها فى نذالة وضعة ..

وقفز الى مخيلتها (أول أمس) بصوره وأحداثه وكأنه منذ لحظات .. حين عاد زوجها من عمله ، وأنبأها أنه مكلف بالسفر الى الاسكندرية لقضاء أمر مصلحى .. وكيف أنها ظلت تتحايل عليه وتداعبه حتى أرجأ رحيله الى صباح أمس حيث ودعها بقبلة فاترة ..

اذن فلم يكن ذلك السفر يتعلق بعمله ، بل كان يتعلق برغبات قلبه الخائن وجسده الفاجر ! ..

بل من يدرى ، لعل كل تلك الاسفار التى كان يقوم بها بين الحين والاخر مدعيا انها من اختصاص وظيفته . لم تكن تتعدى الاسكندرية حيث يرتع فى أحضان حبه الآثم الملعون .. ثم يعود اليها بعد يومين أو ثلاثة ليقضى مثلها يتأوه فى فراشه بحجة أن السفر وكثرة العمل قد أرهقا جسده وحطما أعصابه ؟!

وتذكرت كيف اضطرب حين اقترحت عليه مازحة ، أن ترافقه الى الاسكندرية وكيف عارض فى شدة ثم رفض فى خشونة متعللا بأنه لن يملك من الفراغ ما يمكنهما من الاستجمام أو التريض والنزهة ..

وبدأت تتذكر بعض تصرفات وأقوال أتاها أو تفوه بها ومرت على سمعها دون أن توليها شيئا من الاهتمام أو التدقيق ..

ولكنها الان تستطيع أن تعلل كل شيء ؟!

لم يكن يقبلها أو يعانقها الا اذا أحس ان طيف عشيقته يرتسم أمام ناظريه وأن شفتيها تقتربان من شفتيه وجسدها القذر يقترب من جسده ! .

كانت تحبه وتحترمه وتخلص له .. وكان هو يخدعها بقبلاته الفاترة وألفاظه المعسولة ليضللها ثم يخونها مع غيرها ..

شكرا للقدر ، فلو لم يسافر أمس .. لما تسلمت الخطاب ولما عرفت شيئا عن خيانته لها وخداعه ونفاقه معها طيلة هذه الاعوام ... ولما عرفت شيئا عن تلك المرأة الفاجرة التى انحط الى عشقها .. وسمح لها أن تسب زوجته الوفية .. فى خطاباتها ! ..

ماذا جنت ، وما قدمت يداها اليه الا كل خير ؟؟

لماذا يخونها ، وقد وهبته قلبها وجسدها وكل ما تملك من حياتها !

أهذا جزاؤها على وفائها وحبها ؟!

أليست جميلة؟! ألم يهمس اليها مرارا (انك أجمل من الجمال وأعذب من الفتنة !)

اذن ماذا ينقصها حتى يهجرها أو يخونها ؟!

لا شيء .. لا شيء على الاطلاق ..

ما أقذر صنف الرجال.. كلهم منافقون ! ..

وأدرك الشيطان أن اللحظة الفاصلة قد حانت .. قشة ويقصم ظهر البعير !..

وهمس فى أذنها (مثل هذا الرجل لا يستحق التضحية أو الاخلاص ... عامليه بالمثل .. أشعريه أنك قادرة على أن تفعلى مثله، فيعود اليك نادما مستغفرا)

وهمست لشيطانها فى اباء (حاشا لله .. وما ذنب الطفل البرىء الذى أثمره زواجنا ؟ . ما ذنبه حتى نلطخ مستقبله بالوحل والعار (! لا .. لا ..) وعاد الشيطان يهمس اليها فى اصرار (يا غبية .. الغدر بأهل الغدر عند الله وفاء!؟

وراحت تذرع الغرفة فى حنق وثورة وقد أغرورقت عيناها بالدموع .. وكأنها استجابت لنداء الشيطان ، فتدفقت الكلمات من بين شفتيها كالحمم : (المجرم.. الخائن ! .. يمينا لاعلمنه درسا لا ينساه !)

وفجأة ... دقت ساعة المنزل تعلن انتصاف النهار فانتفضت مجفلة وأفلتت الرسالة من بين أناملها المرتعشة فسقطت على الارض

وحين مالت بجذعها لتلتقطها ، توقفت فى مكانها وقد فغر فاها وتقلص جبينها واتسعت عيناها ؟؟

وحين استعادت هدوءها بعد لحظات ، مدت يدها فى لهفة ــ وقد عادت الى نظراتها براءتها وطهرها ــ فالتقطت الرسالة التى كانت قد انقلبت على وجهها الاخر وبسطتها بين يديها .. وراحت تقرأ وهى تجفف دموعها ؟؟

زوجتى المحبوبة سعاد :

اذا كنت قد قرأت ما كتب على الوجه الاخر، فلا تصدقى منه حرفا واحدا .. اذ أن شقيقتى (احسان) هى التى أصرت على أن تداعبك بهذه الرسالة المختلقة بمناسبة (أول أبريل) ولكنى خشيت على قلبك الكريم شعورك الرقيق مما جاء فيها، فكتبت اليك هذه الكلمات .. حتى تطمئنى الى أننى ما زلت زوجك المحب المخلص الامين

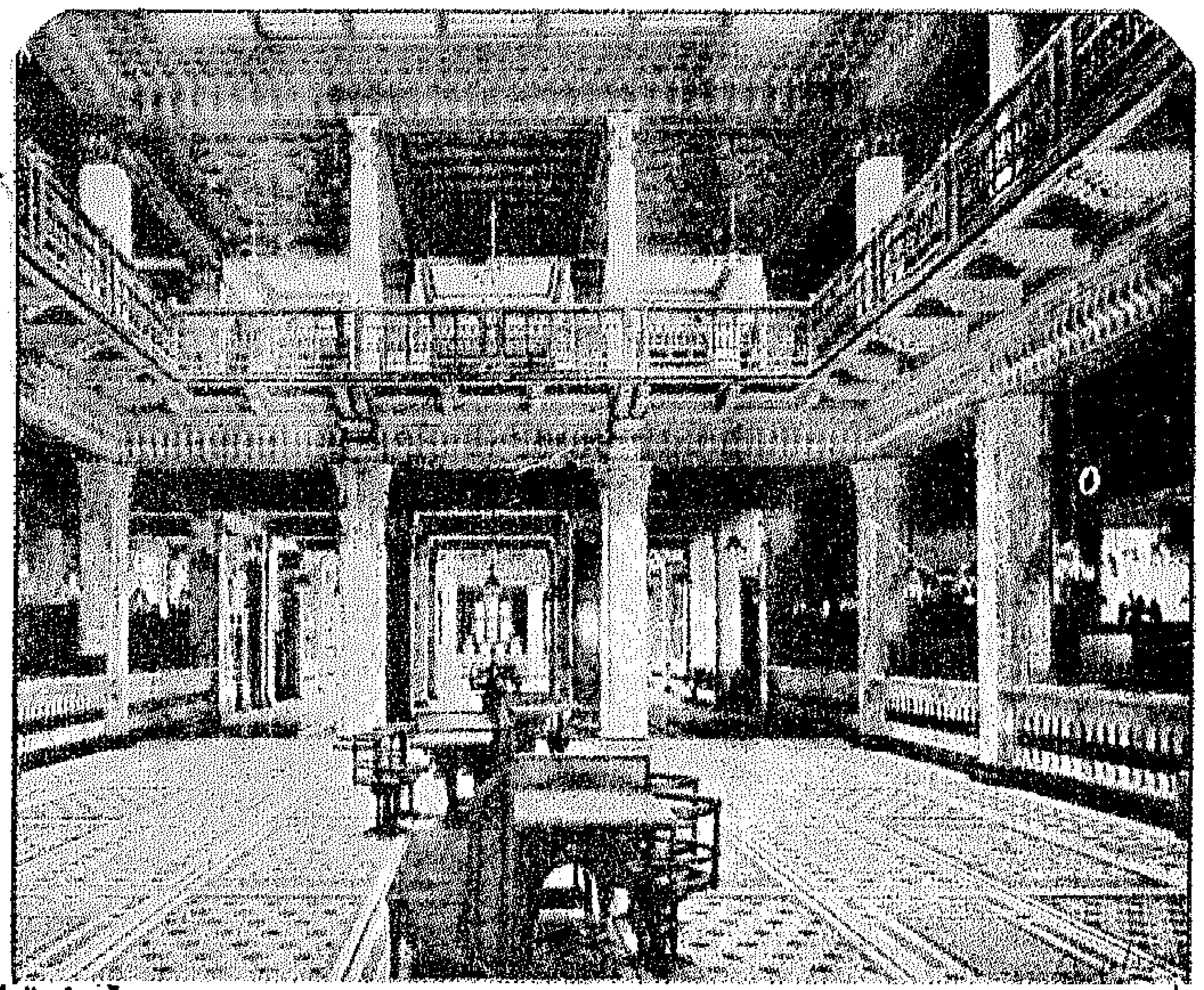
(محمود)

خبرنى يادكتور..

إذا كانت المطهرات جميعا تقضى على الجراثيم
فكيف يكون أحدها أكثر أمانا من غيره ؟

بعض المطهرات تفقد معظم قوتها أثناء وجود الدم كأن منها - رغم شدة فتكه - ما يتطلب مزجه عناية كبرى حتى يكون لطيفا على الانسجة . ولا بد للمطهر المأمون فى الاستعمال العادى من مقدرة قوية على الفتك بالجراثيم أثناء وجود الدم . وأن يكون غير سام لا يلوث . ومفعوله لطيف على الأنسجة . وهذه هى بعض المزايا التى تجعل ديتول مأمون الاستعمال

ديتول
المطهر العصرى



س. ت. ع ٢

بنك مصر

البناء الذى رفعته العزة المصرية
ودعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج .

بوليرو من التريكو

أصبح الجو جميلا وأصبحت السهرات فى الهواء الطلق محببة الى النفس • ولاشك أن هذ البوليرو الصغير سيكون جميلا جدا ان ارتديتيه على فستانك الخفيف ويمكنك تنفيذه بخيط من الصوف (٤ فتلات) أو بخيط من القطن أما الجاكار فهو من الخيط الاخضر والازرق المقاس ٤٢

٢٥٠ جرام من الصوف آو شلتان من خيط القطن المصرى وزن الشلة ١٠٠ جرام • ابر تريكو ٣مليمتر ٤ أمتار من الشريط الزخرفى عدد ٢ حشو اكتاف •

الجزء الامامى الايمن :

ابتدئى على ٤٢ غرزة • زودى (الى اليمين) كل صفين : غرزتين (مرتين) وغرزة كل (سبع مرات) • كل اربع صفوف غرزة واحدة (٥ مرات) (الى اليسار) غرزة واحدة كل ٧ سم (٥ مرات) •

على بعد ١٨ سم عمل حردة الكم • آسلتى الى اليسار ٦ غرز ثم غرزتين كل صفين (مرتين) على بعد ٣١ سم من أسفل • اسلتى الى اليمين : (٦ مرات) غرزتين كل صفين وانتهى بالعدل •

على بعد ١٨ سم من الحردة اسلتى الغرز الباقية على أربع مرات •

اعملى الجهة الاخرى بالعكس

الظهر :

ابتدئى ٩٦ غرزة وزودى الى اليمين غرزة واحدة كل ٥ سم (٤ مرات)

على بعد ٢٠ سم اعملى الحردة : اسلتى من كل جهة ٤ غرز ثم كل صفين غرزتين (مرتين) غرزة (مرتين) • وانتهى بالعدل

على بعد ١٨ سم من الحردة اسلتى من كل جهة ٣٥ غرزة على ٤ مرات ثم الباقى مرة واحدة •

الكم الايمن :

ابدئى ٦٨ غرزة • زودى الى اليمين غرزة واحدة كل ٦سم (٥مرات) الى اليسار غرزة واحدة كل ٣ سم (٩ مرات)

على بعد ٣٢سم من اسفل اسلتى الى آليمين ٨ غرز ثم كل صفين غرزتين (٨مرات) وغرزة (٧ مرات)•

الى اليسار ٤ غرز ثم كل صفين غرزتان (٥ مرات) غرزة واحدة (١٠ مرات)

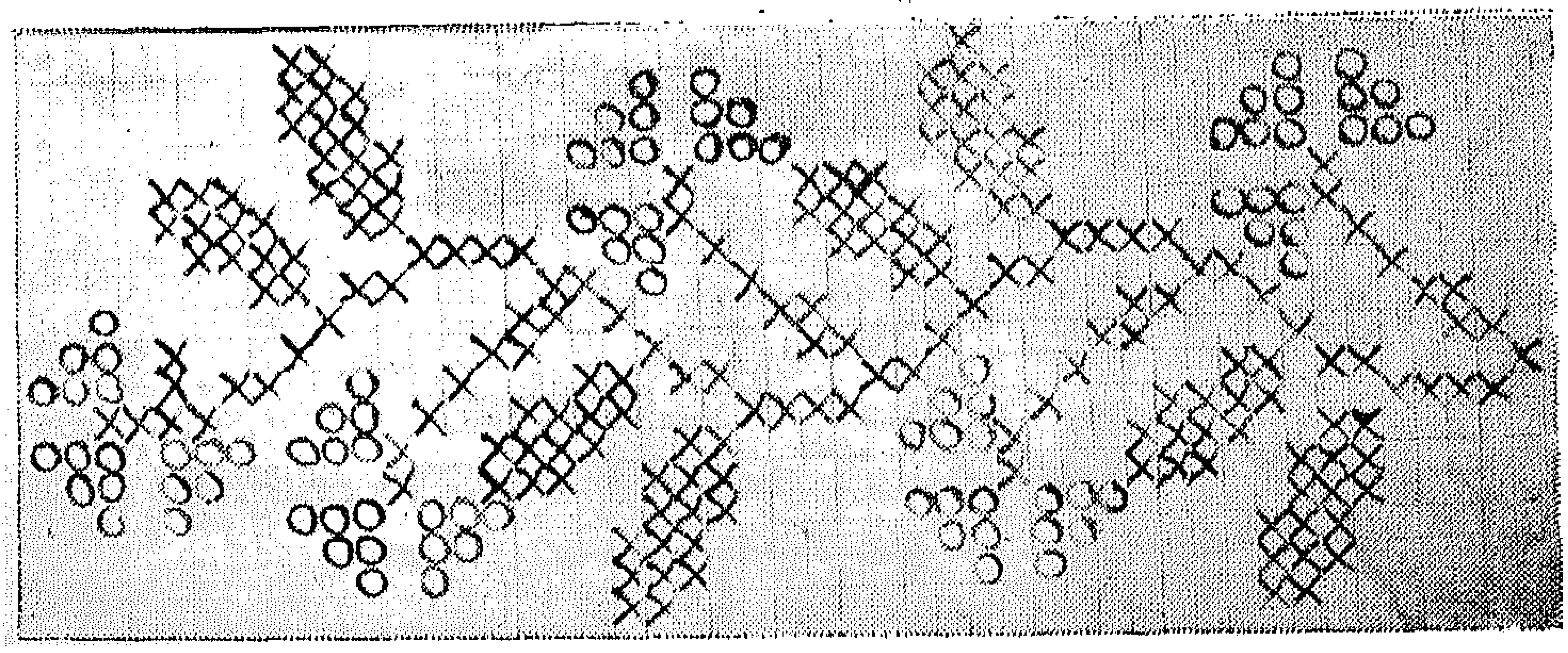
يجب ان يتبقى ٢٧ غرزة احبكى ١٧ سم ثم اسلتى الى اليمين ١٢ غرزة ثم اسلتى

صوف التريكو
لاڤندا
LAVENDA

استعملوا فتلات التريكو « لاڤندا »
فتحصلوا على صوف :

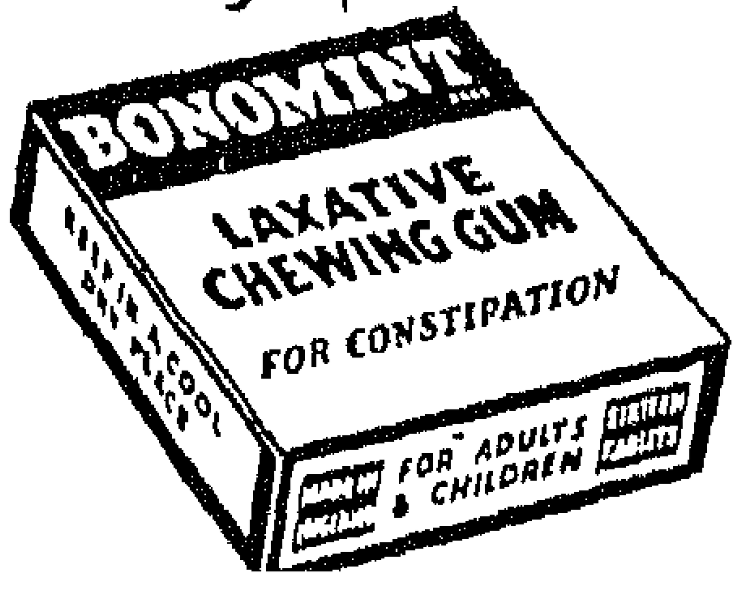
• لا ينكمش
• يحتفظ بمرونته
• يمكن غسله

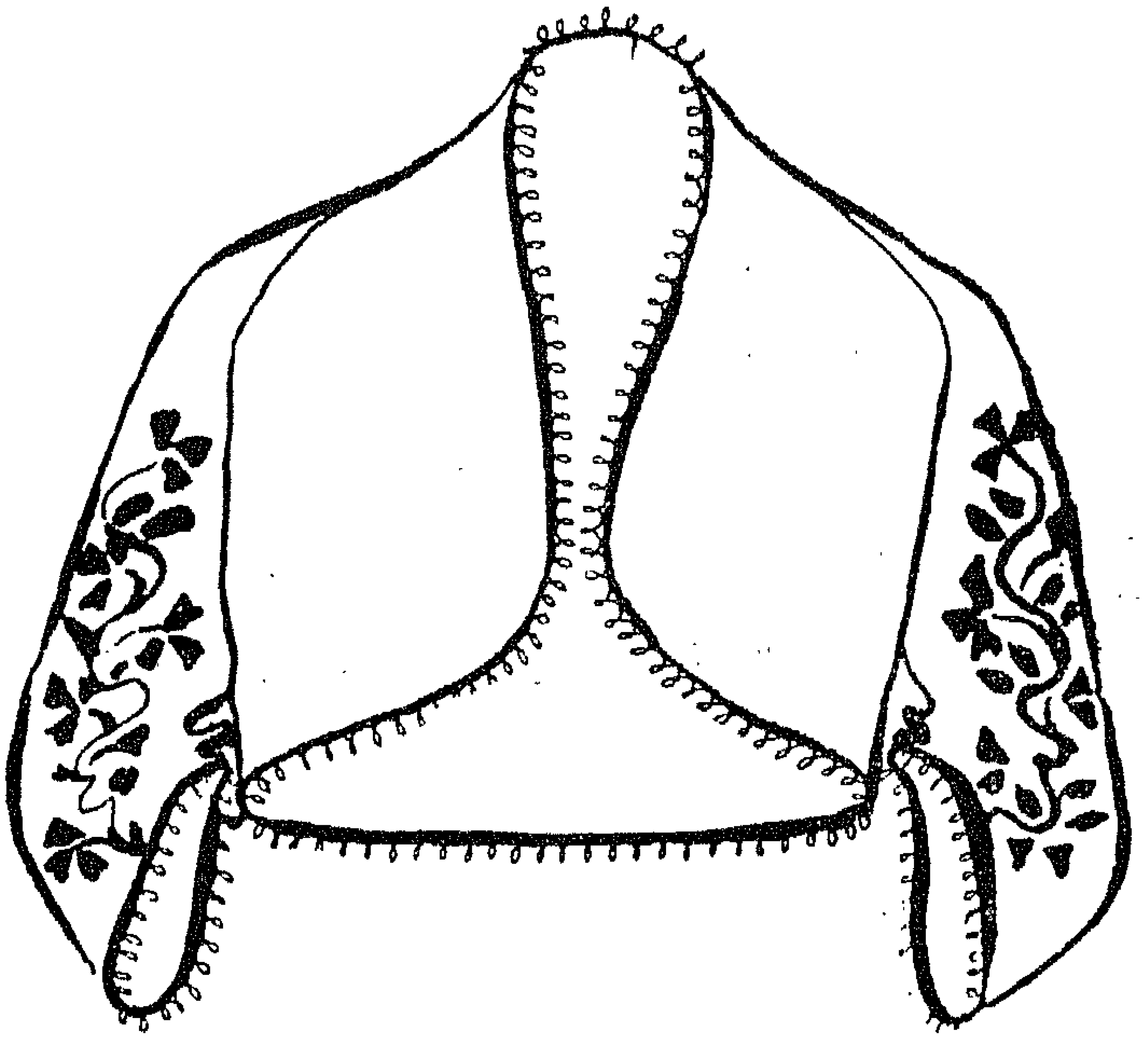
قام بصنعه فى انجلترا :
LISTER & COMPANY (Knitting Wools) LIMITED, BRADFORD



رسم الجاكار الـ × باللون الاخضر والـ ٥ باللون الازرق الفاتح

السر...
فى الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء





الغرز الباقية غرزتين غرزتين أعلى الكم الآخر بالعكس الجاكار يجب ان يكون تماما فى وسط الكمين . ابدئى على ٣ سم من أسفل الساق المتسلقة والاوراق من اللون الاخضر والازهار فاتحة ، يمكنك أيضا ان **تنفذى** الرسم بخيط من ذهب .

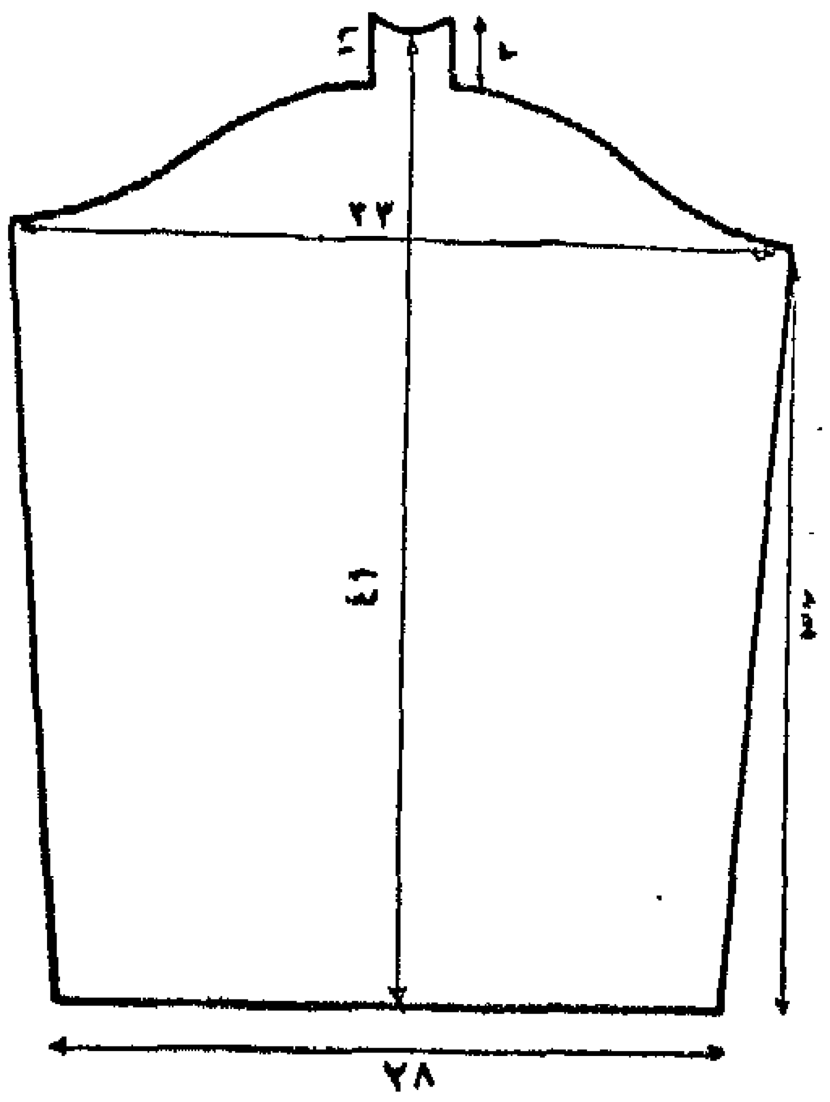
ان أردت ان يكون البوليرو اكثر اناقة اعمليه من كوردونيه سانت جنفيف **الاسود** .

ليس امامك الآن الا ان تكوى جيدا القطع الاربع وعمل القطب والاورليه من حولها . وخياطة الشريط الزخرفى ووضع حشو الاكتاف .

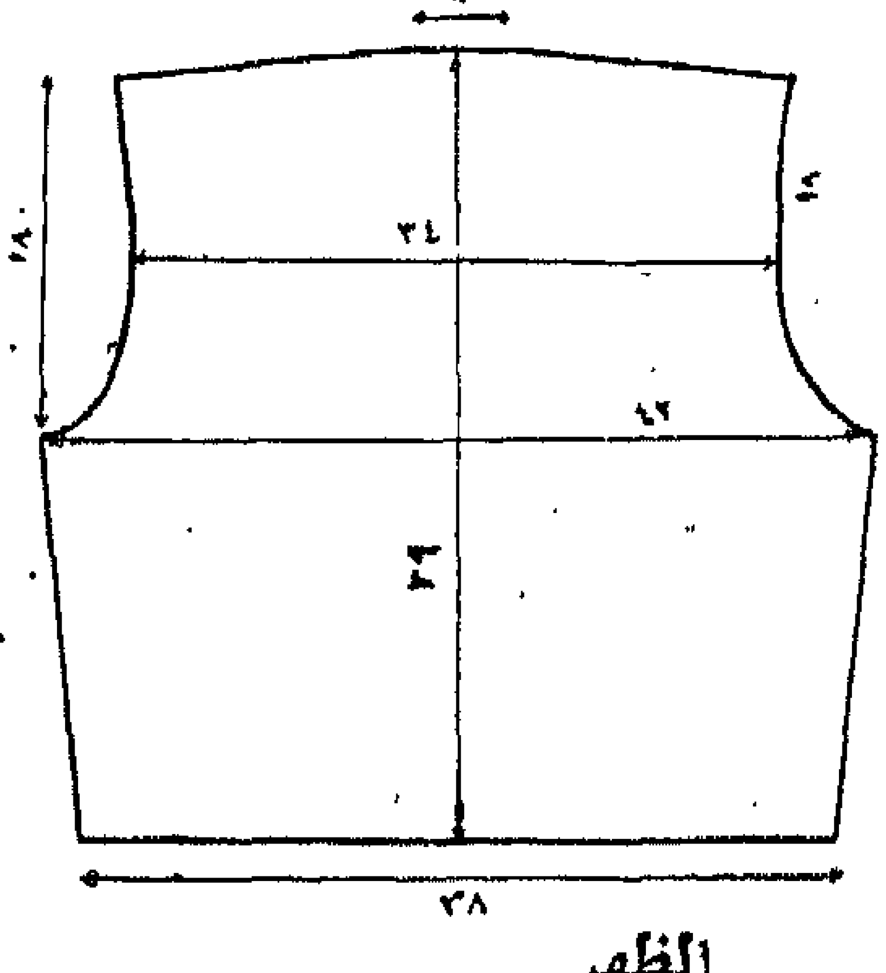
لعمل الجاكار × لاخضر السوق وأوراق .

لعمل الجاكار ٥ لالوان الازهار .

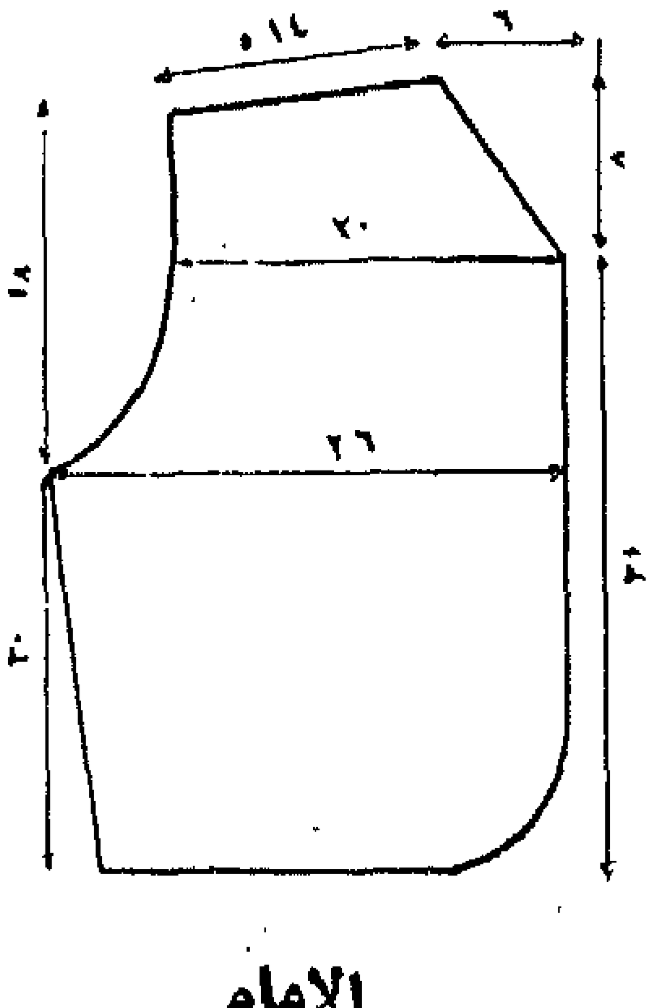
ان اردت عمل الرسم بالخيط المذهب اعملى الرسم كله بنفس الخيط .



الكم



الظهر



الامام

رسالة الشهر

عزيزتى بنت النيل

... لى صديقة فى العشرين من عمرها أصيبت فى طفولتها بمرض أفقدها احدى عينيها وما أن بلغت السادسة حتى توفى والدها وترك لها ولوالدتها معاشا لايكاد يكفيهما . واستطاعت الوالدة رغم ضيق ذات يدها أن تركب لابنتها البائسة هذه عينا صناعية جاءت فى غاية من الاتقان والابداع حتى لايكاد الانسان يفرق بينها وبين العين السليمة ... وها هى ذى صاحبتنا تبلغ العشرين فيتقدم لطلب يدها أكثر من شاب لخلالها الحسنة وسمعتها الطيبة ولكنها رفضت كل هؤلاء بدعوى أنها لاتريد أن تتزوج الا من طبيب مع العلم أن كل من طلب يدها كان لايقل مركزا عنه . وساق لها القدر الطبيب المرتجى . وهى الآن حيرى من أمرها لاتدرى أتحدثه بالحقيقة المرة وتجرح كبرياءها أم تسكت فيكشف هو أمرها . ومن جهة أخرى أمامها زوج أمها الذى ازداد لها كراهية لما علم بطلب الطبيب يدها .

لقد سمعت هذه الفتاة التعسة أن فى مصر اخصائيا فى العيون يستطيع أن يضع عين ميت مكان عينها الصناعية . فهل هذا صحيح وماتكاليف ذلك ياسيدتى ؟ انها فى حالة نفسية مؤلمة ولولا ايمانها بالله لانتحرت من زمن .

انقذيها ياسيدتى من براثن هذا اليأس المتسلط عليها . انقذيها بشىء من نصائحك وباستفسارك عن عملية نقل العين .

طالبة جامعية ... القاهرة

سألت احدى الاخصائيين المشهورين عن عملية نقل عين الميت ، فقال ان هذه العملية لم تتعد بعد دور التجارب . أما الطبيب الذى تشيرين اليه ففى استطاعته فقط ترقيع القرنية وذلك لاينطبق على حالة صديقتك مع الاسف . غير أنى لاأفهم ياصديقتى سبب يأس فتاتك لقد حرمها الله من نعمة واحدة ولكنه تعالى قد عوضها بخصال حميدة وأخلاق رفيعة مما جعل الشباب يتهافتون على طلب يدها . أشيرى على صديقتك ألا تخفى الحقيقة على الطبيب الذى تقدم لخطبتها وأن تقص عليه قصتها اذ أن الزواج يجب أن يكون مشيدا على أسس متينة من الصراحة والثقة المتبادلة ، وانى واثقة كل الثقة أنه لن يحجم عن الزواج منها لهذا السبب ان كانت لديه الشجاعة الكافية والشخصية القوية فالسعادة الزوجية ليست بجمال الوجه ورشاقة القد وسحر العيون وحدها انما السعادة الزوجية الحقة هى التفاهم والتعاطف والانسجام الروحى . لتطمئن صديقتك اذن على مستقبلها ولتعلم أن الرجال مثاليون أكثر مما يبدون

بنت النيل

الرحلات الجامعية

رحلة كلية الاداب

نشطت الحياة الجامعية فى السنوات الاخيرة بعد انتهاء الحرب ، وقامت اتحادات الكليات برحلات الى مصر والى خارجها ، وكانت كلية الاداب فى جامعة فؤاد الاول أسبق كليات الجامعة فى هذا النشاط

وقد نظمت لجنة الرحلات فى الكلية نحو عشرين رحلة الى بلاد القطر المختلفة ، وكان فى مقدمتها رحلتا الشمال والجنوب ، وقصدت رحلة الشمال الى الاسكندرية ومرسى مطروح والسلوم ثم واصلت سيرها حتى كابوتزو والبردية ودرست المواضع الجغرافية للحرب الاخيرة كما شاهدت حياة المصريين والاعراب هناك ، ولقيت من السلطات المصرية والبرقية كل تقدير واحتفال

أما رحلة الجنوب التى ننشر هنا بعض صورها فكانت مثالا للروح الاجتماعية فى الجامعة اذ كانت مؤلفة من نحو سبعين استاذا وطالبا وطالبة ، مضوا الى آثار الوجه القبلي يدرسونها زهاء عشرة أيام ، وكان يشرف على الرحلة الدكتوران ابراهيم رزقانه ومحمد الصياد

والجميل الذى لاحظه سكان تلك المناطق ان طالبات الجامعة كن مثالا للوقار والادب وضربن مثلا طيبا على نتائج المشاركة بين الجنسين فى الجامعة وهى نتائج يرتاح لها كل أب ، وقد أثبتت تلك الرحلة أن اشتراك الجنسين فى النشاط الجامعى أمر يؤدى أجمل الثمرات ، فأنه فوق الافادة العلمية ومتعة النفس بجو الصعيد الجميل فى الشتاء ، قضى الطلاب من الجنسين باشراف أساتذتهم وزوجات اساتذتهم اياما شعر الجميع فيها بجو الاسرة الواحدة

ونحن اذ ننشر هاتين الصورتين ونعنى خاصة بتلك الرحلة ، فانما نقصد من ذلك ضرب المثل ، فقد ترامى الينا أن هناك جفوة بين الطالبات والطلبة فى بعض الكليات مصدره فى اعتقادنا أن الروح الجامعية الاصيلة لم تتمكن فى تلك الكليات تمكنها فى كلية الآداب

ونحب ان نذكر ان الجامعة فى جميع بلاد العالم مقر للعلم يستمتع به الاناث والذكور على السواء ، وليس لاحد فضل على أحد الا بالجد والاجتهاد ، وفيها تستوى الرءوس بغض النظر عن الجنس ، وحسب شباب الجامعة ان سمعته عظيمة فى الهيئات المصرية فان صدره يتسع لزميلاته فى جميع الظروف والمناسبات ، وان أملنا لوطيد أن تبقى هذه السمعة قائمة ، وهى سمعة تؤكد مكاننا الملحوظ فى الحضارة الحديثة .

فلتهنأ كلية الآداب بسمعتها، ولتحاول كل كلية ان تضرب المثل لتلك الكلية على فهمها للحياة الجامعية المثالية ، فان الجامعة ليست علما خالصا بل هى قبل كل شيء مكان لتربية النفس وتهذيبها ، والكلية الجديرة باحترام الجميع تلك الكلية التى تعرف للفتاة مكانة الاخت الشقيقة داخل حجرات الدرس وفى الفضاء الطلق

صح أم خطأ : جواب الاسئلة المنشورة ص ٣٥

١ ـ خطأ . أول شعب عرف المكرونة هم أهل الصين

٢ ـ صح .

٣ ـ خطأ . فالحوت حيوان ثديى يعيش فى البحار

٤ ـ صح . وكان يعرف باسم الكولونيل سيف .

٥ ـ صح .

٦ ـ صح . فان جميع جياد الدربى يجب أن يكون عمرها ثلاث سنوات .

٧ ـ صح . فان قبعات بناما مصنوعة فى جمهورية الاكوادور بأمريكا الجنوبية .

٨ ـ خطأ . لقد حكم الغورى مصر ومات مقتولا وهو يدافع عن دولته ضد جيوش سليم الاول العثمانى .

٩ ـ صح . ويسكنون فى مغاور المقطم قريبا من القلعة واسم رئيسهم بابا سرى .

١٠ ـ خطأ . فهو سمك نيلى .

١١ ـ صح . فقد جاء الفرنسيون بهذه المسلة من الاقصر .

١٢ ـ خطأ . فان مؤلف (فجر الاسلام) هو الاستاذ أحمد أمين بك

ستستقبلين ياسيدتي
كما كانت تستقبل سيدات الأمس

ان السحر، والمرح، والأناقة
تسود على طائرات ايرفرانس
أنت ضيفة كريمة
إن الذين يستقبلونك يحيون لك
هذا الجو المترف الذي اشتهرت به
صالونات فرنسا على مر الزمن
هذه الضيافة الرائعة التي لها قدرها
على خطوط ايرفرانس هي من أجمل ميزاتها

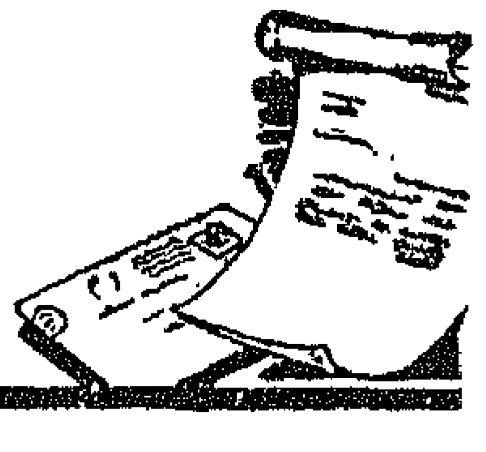
ايرفرانس

الادارة المركزية والمحطة الجوية
القاهرة : ميدان سليمان باشا
تليفون ١٥ – ٧٩٩١٤

AIR FRANCE

الفروع : القاهرة عمارة فندق
شبرد تليفون ٤٥٦٧٠
الاسكندرية : ٣ شارع فؤاد
تليفون ٢١٢٧٥

بريد بنت النيل



م.س.ع.م.ط. بالمحلة الكبرى :
ليس بيدنا مع الاسف امر نقلك

بائسة بالاسكندرية :
يجب أن يتقدم رسميا بطلب يدك أو يتركك وشأنك ان كانت الظروف تحول بينه وبين الزواج .

الآنسة ن.خ. دمشق :
١) يمكنك الحصول على اودوروتو من أية صيدلية فى بغداد ٢) اتصلى رأسا بمكتبة الهلال بشارع الفجالة القاهرة .

د.ح. القاهرة :
١) لم يصل الطب بعد الى ما تريدين ٢) يمكن استئصال الشعر بالكهرباء . وهي عملية تكلف مالا كثيرا لانعتقد انك فى حاجة اليها . اتبعى الطريقة المعروفة ٣) تمرينات التنفس تقوى الصدر وتحفظه .

ب.س.م. :
بماذا تريدنا أن نجيب على سؤالك ؟!

ع.ع.م. فاقوس :
مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وادهنيه بالفازلين وشديه الى الخلف جيدا .

ز.و. البائسة :
بادرى الى عرض نفسك على اخصائى فى الامراض النسائية .

رأفت محمد وهبه :
نشكرك على اهتمامك بالمجلة غير اننا لدينا الآن من الموديلات ما يكفى .

آنسة س.م. :
١) يمكنك ارسال الاشتراك بحوالة بريدية فى خطاب مسجل ذاكرة الاسم والعنوان بوضوح تام ٢) امتنعى عن لبس الاحذية الضيقة ذات الجلد السميك . دلكى هذه الطبقة البارزة بكريم وضعى عليها قطنة لتبعدى عنها أى احتكاك .

س.ع. سموحة ــ الاسكندرية :
١) البرمانانت هو سبب ضعف شعرك . امتنعى عنه ودلكى منابت شعرك يوميا ثم سرحيه لمدة عشر دقائق فان لم تجدى تحسنا بعد شهر استشيرى اخصائيا فى الامراض الجلدية ٢) لايمكن ازالة هذا السواد بتلك السرعة . يجب عليك أولا أن تخفضى من وزنك . رشى على موضع السواد بودرة تالك وامتنعى عن لبس الكورسيه مؤقتا .

ع.ع.ش. شبرا مصر :
حاولى أن تتفاهمى معه بالحسنى أولا . وعلى أى حال فان حقوقك مضمونة .

فاطمة عماد الدين ــ طنطا :
١) هل جربت تفريش الشعر أو تسريحه يوميا لمدة عشر دقائق اغسليه جيدا بالماء الفاتر والصابون الجيد وادهنيه بالبريانتين ٢) ادهنى وجهك باللبن الزبادى واتركيه عليه الى أن يجف ثم ازيليه بالفرك ٣) الشعر القصير يزيد من تدوير الوجه ٤) لاضرر من استعمال الدواء الذى ذكرته لنا فهو مقو للشعر .

سيدة عمرها ٢١ سنة :
١) سرحى شعرك يوميا صباح مساء وادهنيه بزيت الزيتون النقى واربطيه الى الخلف مع شده جيدا ٢) لابد أن هذا الحب نتيجة لكسل الكبد ٣) استشيرى اخصائيا آخر كى تطمئنى .

مدام جورج نعمة :
ليس امامك الا الاكثار من المطالعة ولو اننا نفضل لك الالتحاق بالمدارس التى تعلم اللغات الحية للكبار ولاشك أن عندكم فى بيروت كثيرا من هذه المدارس .

نجاة قارئة :
الدواء الذى تستعملينه يقوى الشعر فقط أما الصبغات فهى كثيرة وننصح والدتك بشراء الصبغات الغالية ان ارادت الاحتفاظ بشعرها غزيرا ، ولو اننا نفضل أن تتركه يشيب فليس هناك أجمل من الشعر الشايب على الوجه الشاب .

مدام رزق افندى حنا عبد المسيح بجرجا :
قيمة الاشتراك خمسون قرشا فى السنة .

قارئة بالمنيا :
١) يجب المبادرة بعرض نفسك على اخصائى فى امراض النساء ٢) اعصابك متعبة . امتنعى عن المنبهات واياك والعزلة ٣) لتصغير حجم البطن مارسى الالعاب الرياضية امتنعى عن شرب الماء اثناء تناول الطعام . دلكى بطنك تدليكا دائريا مبتدئة من الداخل الى الخارج .

المتألمة ف.ن. الفجالة :
١) بشرتك دهنية . لاتدهنيها بكريم دسم ٢) اياك واستعمال البرمانانت فانه سبب تقصيف شعرك واعملى بما وصفه لك طبيبك .

ب.م. مشتركة بالريف :
فنجان قهوة واحد كاف . لاتكثرى من شرب القهوة ان اردت المحافظة على صحتك . يظهر أن اللبن لم يوافق بشرتك . امتنعى عنه .

امتثال حمدى بالقاهرة :
نحن نرد على جميع قارئات بنت النيل بدون استثناء . ويظهر أن خطابك السابق لم يصلنا .

حاليا فى سينما مترو

عروس البحر » بالالوان «

ومرة أخرى تجتمع كوكب الماء الفاتنة استر وليامز مع الممثل الكوميدى النابه رد سكليتون فى الكوميديا الموسيقية الرائعة « عروس البحر » التى انتجتهام.ج.م بالالوان الطبيعية انتاجا نفسيا رائعا ويشترك فى بطولة الفيلم مجموعة ممتازة من أبطال الشاشة امثال ريكاردو مونتالبان وكينان وين واجزافيار كوجات وفرقته الموسيقية الكبيرة. اخراج ادوارد بازيل

الآنسة ص.ح :

١) هذا الكورسيه لايمكن صنعه الا عند اخصائى . حاولى النزول الى بيروت فقد تجدين ما أنت فى حاجة اليه ٢) دلكى وجهسك من اسفل الى اعلى يوميا الى أن يتلاشى هذا الترهل ٣) أنت قصيرة نوعاما ويجب عليك ممارسة الالعاب الرياضية . هل عرضت نفسك على طبيب ؟ اننا نكاد نجزم انك فى حاجة الى كالسيوم .

البائسة احدى قارئات بنت النيل :

ان الزمن كفيل بمحو آثار هذه الصدمة . اياك والوحدة . اكثرى من المطالعة . مارسى الالعاب الرياضية . اختلطى بالناس . فان الحياة ملأى بالمآسى وان قارنا حالتك بحالة غيرك وجدنا انك فى سعادة .

ز.م.ن. محرم بك :

ليس الفقر عيبا .ان صديقاتك وحدهن فى استطاعتهن أن يتولين بيع ما اشتغلته .

قارئة مجلتكم :

١) لاتوجد طريقة احسن من التى تعرفينها . ولكن لم المجلة ٢) ابعدى عن هذه الخواطر فانها لاتورث الا الندم ٣) لانعتقد أن هذه المسألة تهمك فى الوقت الحاضر ٤) امتنعى عن شرب الماء أثناء الطعام ومارسى التمرينات الرياضية الخاصة بالبطن وعضلاته . ارجعى الى مجموعة بنت النيل .

ليلى الاخيلية :

١) لقد نشرنا عن الايتيكيت سلسلة من المقالات فارجعى الى مجموعة بنت النيل ٢) لابد من التدليك ياسيدتى والحمامات البخارية لمثل حالتك . أما ان كانت ظروفك تحول بينك وبين هذا العلاج فليس أمامك سوى المشى ونط الحبل ٣) لاعلاج لانتفاخ الانف عند النوم فهذه حالة طبيعية تنتج عن احتقان الدم . فلا داعى اذن لكل هذا الاهتمام ٤) يستحسن اخفاؤه بلبس التروواكار .

السيدة ف.م.م. بمصر الجديدة :

١) اصفرار الوجه علامة الضعف العام . يجب أن تقوى نفسك وأن تفحصى كبدك فقد يكون سبب الداء ٢) بادرى الى عرض نفسك على اخصائى فى امراض العيون ليصف لك المرهم المناسب ٣) كيف تتركين هذه المسألة بدون استشارة اخصائى فى امراض النساء ؟ ٤) راجعى ما وصفناه لغيرك من القارئات علاجا لتقوية الشعر ٥) اياك والمشى حافية القدمين . دلكى كعب قدمك بحجر الحمام وادهنيه بكريم مغذ أو بالجلسرين .

السيدة س. حسين الزمالك :

ارجعى الى مجموعة بنت النيل ففيها كل ما تريدين فى باب الماكياج

ك.م. بالسيدة زينب :

١) هل انتفاخ عينيك طبيعى أم ظهر فجأة ؟ ففى الحالة الاولى لايمكن مع الاسف علاجه أما فى الحالة الثانية فلابد من فحص البول ٢) جربى تدليك منابت شعرك وتسريحه يوميا لمدة عشر دقائق . اغسليه بالماء الفاتر والصابون الجيد ٣) ضعى اودورونو تحت ابطيك ٤) امشى بحذاء ذى كعب واطىء واصعدى السلم على اطرف اصابعك ان أردت علاج رفع ساقيك .

فوزية زكى . شبرا :

١) سنجيبك الى طلبك فى اول فرصة ٢) لاننصحك بصبغ جواربك فقد تحترق خيوطه ان كانت من النوع الردىء .

الآنسة ايزيس اسكندر :

ألا ترين أن الشتاء قد ولى . سننشر كيفية عمل هذا الشال بالتريكو فى اكتوبر القادم ان شاء اللـه .

زوج متألم :

المعيشة غالية بالنسبة للمتزوج والاعزب . أما تشجيع الزواج فيأتى عن طريق المرتبات نفسها كما تفعل بعض الشركات وحكومات اوروبا وامريكا . لاعن طريق اعانة الغلاء .

ب.م. مشتركة بالريف :

١) لانعرف عن هذا الزيت شيئا ٢) يظهر انك تزاولين هذا التمرين بعنف مما يؤثر على ضربات قلبك مارسى رياضتك بحكمة وروية واياك والارهاق .

قارئة :

١) دلكى يديك بكريم مغذ يوميا قبل النوم ٢) اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية لعله يطلب اليك أن تعملى أشعة .

الحائر البائس ر.ن الصعيدى بمصر:

تبين لنا من اسلوبك انك على جانب كبير من الثقافة واننا نعرف شبانا حائزين درجات جامعية عالية لايستطيعون مع الاسف التعبير عن افكارهم بمثل هذه السهولة التى عبرت بها عما يجيش بخاطرك . المسألة اذن ليست مسألة شهادات بل مسألة ثقة النفس . حاول أن تتخلص من عقدة النقص التى تنتابك . قل فى نفسك ان مئات الجامعيين كانوا يتمنون أن يحصلوا على مركزك . كن عمليا واترك هذه النظريات التى لاتغنى فتيلا . اكتب لنا بين الحين والآخر لنطمئن عليك.

أطلبى هذه العينة مجانا

طريقة حديثة للوقاية تمنع متاعب السيدات الشهرية

أطلبى ياسيدتى هذه العينة مجانا !!
الآن تستطيع جميع السيدات تجربة هذه الطريقة الحديثة للتخلص من المضايقات التى تصاحب بعض أيام الشهر .
الآن يمكنك ياسيدتى أن تودعى تلك الارتباكات التى تعتريك ايام الدور الشهرى ، فلا حاجة بك الى استعمال الاربطة والضمادات التى غالبا ما تسبب لك التهابات موضعية ، وكذلك لم يعد هناك مجال لانبعاث أية رائحة تسبب لك المضايقات .... وذلك بفضل ((**تامبكس**)) الذى يستعمل داخليا .
و ((**تامبكس**)) هذا عبارة عن قطعة اسطوانية الشكل من القطن الطبى المضغوط ضغطا شديدا ليكون سريع وجيد الامتصاص (أنظرى الرسم) وليسهل وضعه فى الداخل .
والسيدة التى تستعمل ((**تامبكس**)) لاتكاد حتى تشعر بوجوده ، كما لايظهر له أى أثر خارجى مهما كانت السيدة مرتدية أرق فساتين السهرة ... بل ((**تامبكس**)) يمكنها ايضا من السباحة والرقص وممارسة جميع العابها الرياضية وبما أن ((**تامبكس**)) صغير الحجم جدا فيمكن للسيدة أن تحتفظ منه بالكمية اللازمة لها فى حقيبة يدها اينما ذهبت ، كما تستطيع استبداله بمنتهى السهولة وبدون خلع الملابس .

تامبكس

بلا أربطة ولا ضمادات

ارسلى الكوبون اليوم
تستطيع كل سيدة متزوجة الحصول على العينة المجانية مع الارشادات الوافية من السيدة المختصة لدى وكلاء معامل « تامبكس» بمصر .
والآن املئى الكوبون وارسليه الى :
محلات م.ل. فرانكو وشركاه
س. بنتو وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

كوبون للحصول على العينة

م.ل. فرانكو وشركاه . س. بنتو وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بمصر
الأسم ...
العنوان ...

الفن وحقوق المرأة

لقد عودنا الفن دائما أن يكون حدوبا على المرأة يفسح لها المجال بين رحباته فتتشرب هى منه ما شاء لها ويندمج فى نفسها قبل ان تعمد هى الى اعلان ذلك ٠ وانى أستطيع أن أجزم أن أول مجال اشتركت فيه المرأة بجانب الرجل هو مجال الفن سواء كان هذا فى المجتمعات الصغيرة أو المجتمعات الكبيرة ٠

ولم تقتصر عزيمة المرأة على الاشتراك الفعلى فى الانتاج الفني ولم تقف جهودها عندحد التقدم بالفن وبغيره من ضروب الحياة بل ان أكثر نتاج عقلية الانسان مرجعه الى المرأة فهذا شاعر يتغنى بامرأة ، وذاك رسام ينقش على الورق ما يتخيله فى المرأة من جمال محبوس عن ناظريه ، وهذا مثال يستلهم المرأة الوحى فينحت من الصخر انثى تشبه المرأة أو تكاد ٠ وقد بعث الينا التاريخ بصور من الحياة رعت المرأة فيها الرجل ومتعته بعطفهاو قرب مثل الى ذلك قصة جورج صاند مع شوبان ٠ فهل نستبعد بعد هذا أن ترعى المرأة النتاج السياسى للرجل بل تشاركه فيه ٠

وقد أفسح الفن صدره للمرأة وجعل لها مكانتها فى شتى نواحيه لدرجة لا يستطيع الفن معها أن يستغنى عن جهودها بدليل فشل أغلب النزعات الفردية فى الانتاج الفنى وقد فشلت جميع الافلام التى اقتصر فى تمثيلها على عنصر الرجال مما يدل على أن الفن أصبح لا يستطيع أن يستغنى عن المرأة ٠

«الخماسين» وهى لوحة بديعة للرسامة (اميليا دافورنو كالسموناتو) التى ستعرض بعض لوحاتها الفريدة تحت رعاية اتحاد بنت النيل فى مكتبة علاء الدين ٨ شارع قصرالنيل ابتداء من يوم ١٢ ابريل الساعةالخامسة مساء

وقد أدى الفن والمشتغلون به واجبا جديدا من واجباتهم نحوالمرأة اذ انه قداجريت انتخابات نقابة ممثلى المسرح والسينما وقد عمد بعض الفنانين من أعضاء النقابة الى تحطيم أسس الديمقراطية الفنية وحاولوا أن يسلبوا المرأة حقها فى الانتخاب ولكن الغالبية العظمى استنكرت هذه المغالاة فى حرمان المرأة من حقوقها واحتجت بأن الديمقراطية قد نصت على المساواة بين الجميع فى الحقوق والواجبات لا فرق بين رجل وامرأة ٠

وسرعان ما أخذ القائمون بالامر برأى الاغلبية وأعطوا المرأة حق الانتخاب والترشيح كاملا ٠ فرشحت احدى فناناتنا نفسها لعضوية النقابة وتمت عملية الانتخاب فاذا بالمرأة الوحيدة التى رشحت نفسها لم يصادفها النجاح رغم كثرة عدد المنتخبات ! وبالطبع لا نستطيع أن نمر على هذه الظاهرة سريعا اذ أن أقل ما تدل عليه هو أن المرأة فى عمليات الانتخاب لا تنقاد لاى مؤثر سوى المصلحة العامة فلاتنتخب سوى الاصلح مهما كانت الظروف ٠ وهكذا يضرب لنا الفن مثلا لا بد أن ينظر اليه قادة الرأى بعين التقدير ويكون سابقة يأخذ بها الجميع فى الناحية السياسية وغيرها ٠

ومن المسلم به أن المجتمعات دائما تنزع الى التقدم وتميل الى الرقى ولكن أرى مجتمعنا غير هذا فهناك من يدعون بحرمان المرأة حقها السياسى أى يدعون الى الرجوع قرونا وأجيالا الى الوراء ٠٠ فى سالف الزمن وفى مختلف العصور لا نجد سوى النزعة الى تقدير المرأة وتمجيدها ، بل أكثر من هذاكانت النزعة ترمى الى تأليه المرأة فاليونان مثلا وهم من أقدم الشعوب حضارة ورقيا جعلوا آلهتهم نساء وذكورا فهناك افروديت وفينوس وغيرهما !

فهل بعد أن جعل اليونان نساءهم آلهة نتردد نحن فى أن نجعل من نسائنا نوابا بجانب الرجال ٠٠!

فتحى محمد عبده

قواعد جمالك

بقلم وينفريد ككسى الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن

ان القاعدة الاولى للعناية بالبشرة – **هى مراعاة عدم غسل الوجه والاستعاضة عنه بالكريمات المنظفة (كلينسنج كريم) ولوسيون البشرة** – صعبة التنفيذ الى حد ما للواتى يعشن فى جو حار · ويجيب كثير من السيدات عندما يواجهن بهذه القاعدة : «اننى لا احتمل أن أبقى دون أن أغسل وجهى ولن اشعر ابدا بأنه نظيف» واجابتى على ذلك ان تقومى بهذه التجربة البسيطة : يغسل الوجه أولا ثم يغطى بواسطة منشفة من قطن الصوف عليها مقدار قليل من لوسيون البشرة (سكين لوشان) والكريم المنظف (كلينسنج كريم) · وان النتيجة التى ستظهر فوق المنشفة ستبرهن على ان الشعور بالنظافة عقب غسل الوجه ليس الا اعتقاد خاطىء لا اساس له من الحقيقة

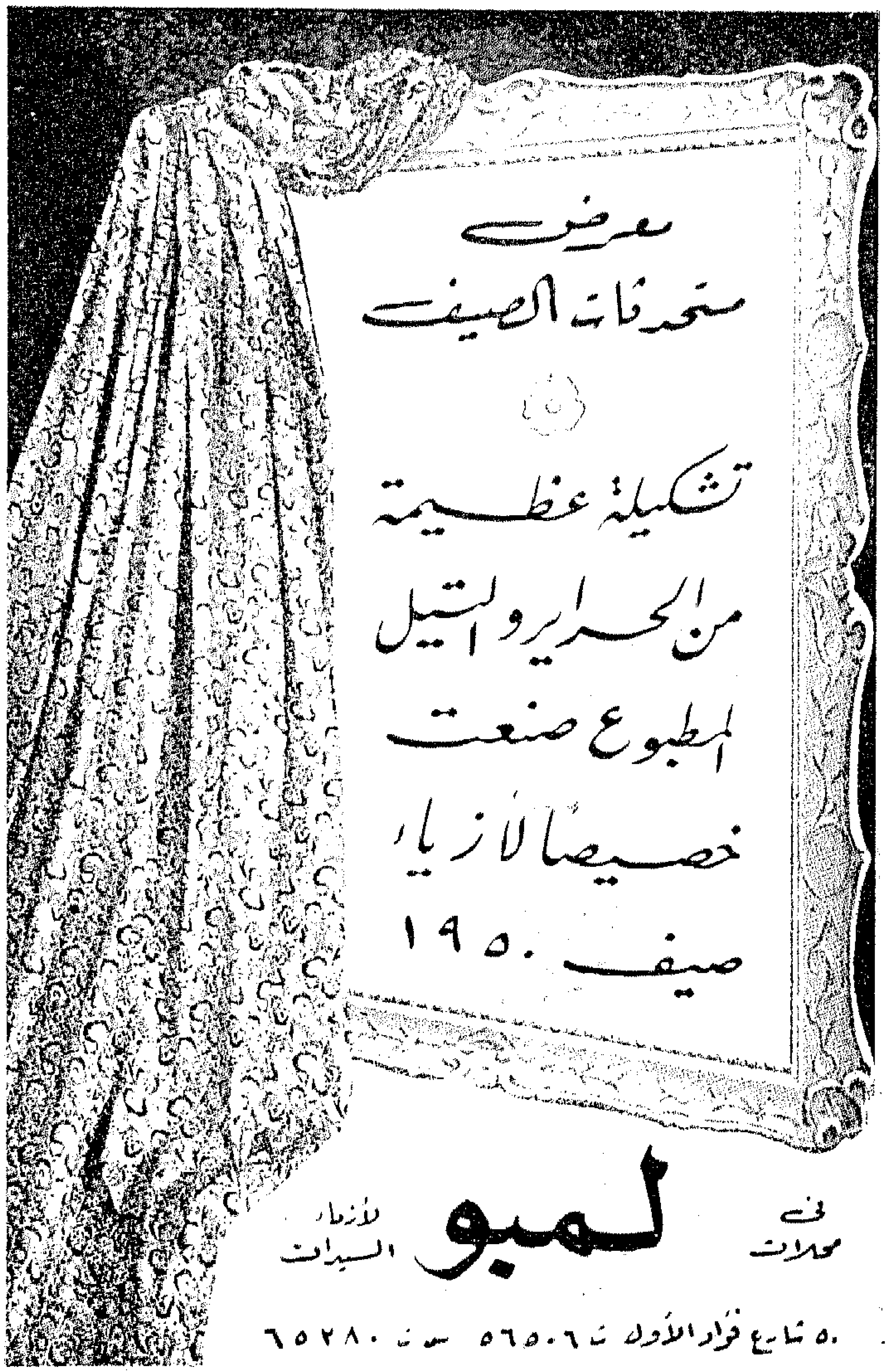
والواقع ان استنكارنا لغسل الوجه يرجع الى انه يعمل على تجفيف زيوت البشرة الطبيعية ·

وحيث ان البشرة الجافة اسرع فى التجعد فان نصيحتى تهدف الى الامتناع كلية عن غسل الوجه كما انصح بالاقلال من غسيل الوجه لمن كانت بشرتها غنية بالزيت الطبيعى وكانت الشمس تساعد المسام على افرازه بغزارة · وانصح لهن بالاكثار من المواد التى تساعد على تماسك خلايا البشرة وتجانسها (وهى استرانجيت) ولا تظنى ياسيدتى ان استعمال هذه المواد يخشى من جفاف الجلد فاستعمال كريم مغذ جيد أثناء الليل سيعوض تأثير استعمال (الاسترينجنت) أثناء النهار ·

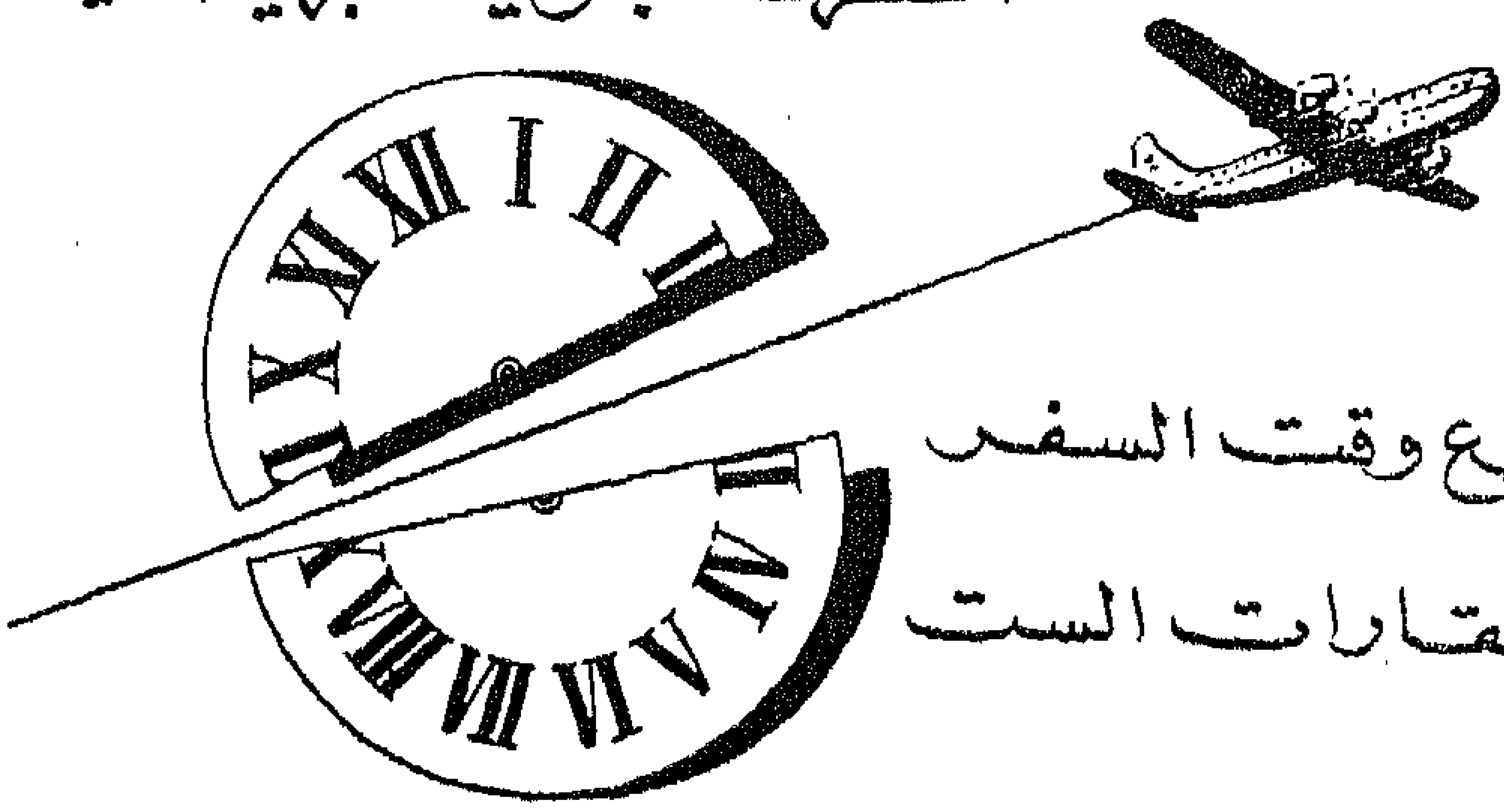
والقاعدة الثانية للعناية بالبشرة هى : مراعاة عدم مباشرة علاج حالات البشرة بالمستحضرات المعدة لزينة النهار · فهذه المستحضرات **ليست الاغطاء رقيق لبشرة سليمة** · ومثل هذه الحالات يجب ان تعالج اثناء الليل بالكريمات المغذية والملطفة والشافية للبشرة التى تتناسب وحالة البشرة ·

والقاعدة الثالثة هى ان تتذكرى **ان تكونى رفيقة ببشرتك فى جميع الاوقات** وتتجنبى تدليك الوجه بالادهنة ·· بل ملسى برفق على السطح الظاهر للبشرة مع العناية الخاصة بالاماكن التى قد يكون بها تجاعيد ·

وهكذا ياسيدتى تستطيعين أن تتغلبى على تأثير الطبيعة وعبث الايام ·



الطرق الجوية البريطانية



تقطع وقت السفر
إلى القارات الست

إن الطائرات السريعة بخدماتها المنتظمة الى ٥١ قطرًا فى القارات الست ، توفر من وقت سفرك الثمين الساعات والايام أو عدة أسابيع أحيانًا .
فأنت تسافر بسرعة وراحة طوال الرحلة بتذكرة واحدة ، وتتمتع بوجبات الطعام التكريمية بغير أن تدفع مبالغ زائدة ، لقاء الراحة التى تلمسها فى تقاليد وخبرة ٣١ عامًا للطرق الجوية البريطانية

للاستعلامات وحجز الاماكن اتصلوا : بمركز حجز الاماكن التابع للطرق الجوية البريطانية القاهرة ١ شارع قصر النيل . ت ٤٩٩٩٠ - ٤٩٩٩٩ - ٤٩٧٤٧ الاسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٣٨٢٧ أو بجميع الوكلاء لحجز الأماكن فى جميع المدن

بريطانيا العظمى . الولايات المتحدة الامريكية . برمودا . كندا . جزر الهند الغربية . وسط وجنوب امريكا . الشرق الاوسط . غرب وشرق وجنوب افريقيا الباكستان . الهند . سيلان . استراليا . نيوزيلاندا . الشرق الاقصى . اليابان

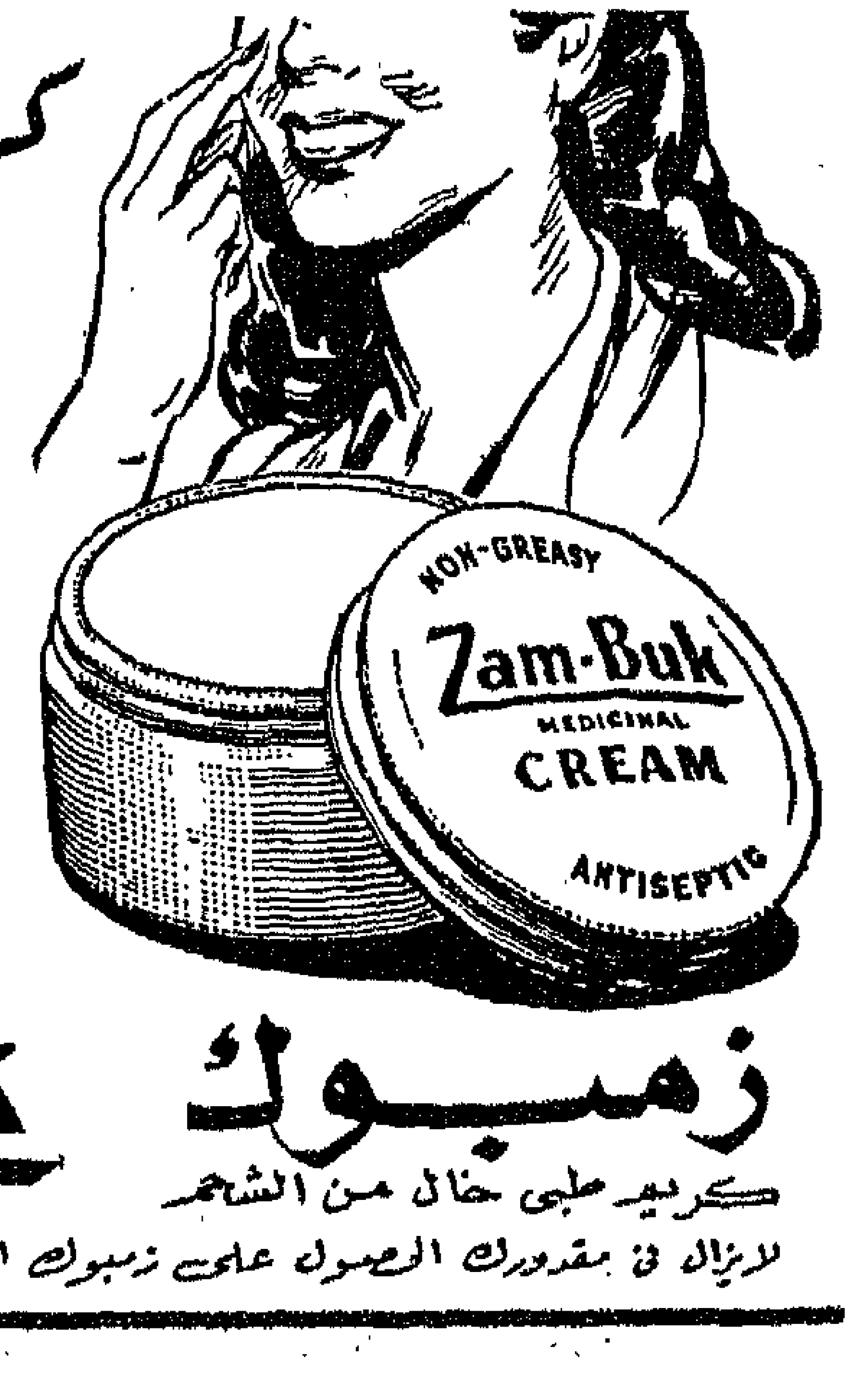
الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل العناية

سافر بطائرات B·O·A·C

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A. S.A.A., T.E.A.L.

M63

كريم جديد عجيب للجلد



انه علاج تجميلى ودواء للجلد فى آن واحد ذلك هو « زمبوك » الكريم الطبى الابيض الخالى من الشحم ، يحفظ الجلد ناعما ، لدنا ، فاتنا ، يخلص من الاكزيما وغيرها من الامراض الجلدية ، ينقى ويشفى الجروح ، الحروق قراع الراس ، الجروح المتسممة .. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب القدم المتورمة

Zam-Buk زمبوك

كريم طبى خال من الشحم

لايزال فى مقدورك الحصول على زمبوك الأصلى المرهم العشبى العظيم

هل أنت اجتماعية

من المعروف أن الاشخاص الاجتماعيين ينجحون أكثر من غيرهم فى الحياة فرجال الاعمال يفضلون هؤلاء الاشخاص للاتصالات الهامة

هل فيك يا سيدتى هذه الصفة الثمينة ؟ ان مجموعة الاسئلة التى أعددناها لك ستكشف عن خبايا نفسك .

أجيبى عنها وضعى ٣ للسؤال الذى تكون اجابته (كثيرا) و٢ على الجواب (من وقت لاخر) أما ان كانت الاجابة (قليلا) فضعى لنفسك درجة واحدة ثم ضعى صفرا ان أجبت (بأبدا) .

والآن هل تحبين :

١ ـ أن تقدمى معارفك الواحد للآخر ؟

٢ ـ أن تعينى مندوبة لاحد المؤتمرات ؟

٣ ـ أن تجمعى نقودا لاحدى الجمعيات الخيرية ؟

٤ ـ أن تستقبلى أصدقاءك ؟

٥ ـ أن تلعبى تنس ؟

٦ ـ أن تذهبى الى حفلة تنكرية ؟

٧ ـ أن تذهبى فى رحلة خلوية ؟

٨ ـ أن تشتركى فى مسابقة رياضية ؟

٩ ـ أن تلعبى الورق ؟

١٠ ـ أن تكلمى معارفك بالتليفون ؟

فان نلت من ٢٢ الى ٣٠ فأنت اجتماعية مبالغة .

وان حصلت بين ١٨ و٢١ فأنت اجتماعية معتدلة .

وان كان مجموعك بين ١٤ و١٧ فأنت متوسطة ويجب عليك أن تقومى ببعض المجهود لتكونى محبوبة .

أما ان وصلت الى مجموع بين صفر و١٣ فأنت من الذين يكرهون المجتمع .. حاولى أن تندمجى فيه لئلا يكرهك الناس .

أهمية الاسنان الصناعيه

بقية المنشور ص ٧

الطباء الاسنان غير صحية نظرا لتراكم الاكل تحتها .

وطبعا المقصود بذلك كله هو الهروب بقدر الامكان من عمل الاسنان الصناعية المتحركة التى تعتبر أجمل منظرا علاوة على انها صحية جدا لانه يمكن رفعها وتنظيفها جيدا ولو كل يوم مرة فى الحمام بعد قفل الباب بالقفل والمفتاح ! وبذلك لاتتأثر الاسنان المجاورة بوجودها ولاتترك فرصة لبقايا الطعام كى تتخمر وتكسب الفم تلك الرائحة الكريهة التى ينفر الناس منها وتصبح حديث المجتمعات .

وفى الامم المتمدينة كأمريكا وانجلترا مثلا لاتعتبر الاسنان الصناعية عورة كما هى الحال فى مصر وكثيرا ماتسمع أثناء دعوة للعشاء مثلا ـ أن تعتذر سيدة عن أكل طبق معين لان أسنانها الصناعية لاتتحمل مضغه وهى تقول هذا الاعتذار فى صراحة تامة لانها تعلم أن ليس فى ذلك مايشين او يدعو الى السخرية .

هذه صورة عابرة لادراك العقلية الفرنجية لهذه الناحية وجدير بالذكر ان الكثيرات من الجميلات فى امريكا يذهبن اولا الى طبيب الاسنان لاستكمال جمالهن من ناحية الاسنان توطئة للظهور على الشاشة البيضاء او فى الملاهى والمسارح فيقوم الطبيب بعلاج الاسنان وتكملة الناقص منها بحيث تبدو كلها ناصعة البياض فى قوس منتظم جميل ـ وبمجرد الانتهاء من ذلك تذهب هذه الغادة مباشرة الى المخرج الفنى لتوقيع العقد .

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

كاميليا　　محمود ذو الفقار

في الفكاهة الرائعة

قمر ١٤

فردوس محمد　　حسن فائق　　عبد الفتاح القصري

وداد حمدي　　السيد بدير　　سامية رشدي

أحمد غانم　　فوزية ابراهيم

اخراج نيازي

انتاج ستوديو مصر

من الاثنين ٣ ابريل بسينما ستوديو مصر

سيجارة
السيدة الأنيقة
أرداث
بفم فلتر
ARDATH
FILTER TIPPED
MADE IN ENGLAND
20 ARDATH FILTER TIPPED
المستوردون : الشركة الشرقية ش . م . م ص . ب ٤٨٨٤ جيزة